

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Trénink sportovního cheerleadingu dětí a prevence úrazů od předškolního věku po mladší školní věk

Training of children sports cheerleading and prevention of injury from the pre-school
age to the junior

Lenka Vavřinová

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Trénink sportovního cheerleadingu dětí a prevence úrazů od předškolního věku po mladší školní věk* vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

v Praze 12. července 2017

.....

podpis

Ráda bych touto formou poděkovala především mému vedoucímu bakalářské práce panu PaedDr. Ladislavu Pokornému za konzultace, veškeré rady a připomínky. Dále mé díky patří týmům Prague Eagles cheerleaders a JNS All Stars, které mi umožnily pravidelně navštěvovat jejich tréninky a ochotné trenérky i asistentky, které poskytly do mé práce důležité informace. Děkuji také rodičům dětí, kteří mi pomohli k získání dalších informací a materiálů. V neposlední řadě samozřejmě děkuji i mé rodině, která mě během studií velmi podporovala a díky které jsem se dostala až k vrcholu ukončení studia.

ANOTACE:

Tato bakalářská práce zkoumá různé tréninkové formy sportovního cheerleadingu v předškolním a mladším školním věku. Zabývá se prevencí úrazů a úrazovostí při trénincích a soutěžích v tomto sportu, a snaží se vyřešit otázku předčasné specializace v cheerleadingu. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části popisují vznik a vývoj cheerleadingu, charakterizují cheerleading a jeho zákonitosti jako sportu a dále zjišťují různé druhy prevence úrazů ve sportech. Praktická část obsahuje podrobný popis cheerleadingových tréninků dvou týmů v předškolním a mladším školním věku. Tato část byla realizována metodou pozorování. Díky této metodě je v práci zahrnuto i srovnání zmíněných tréninků. V této části také najdeme výsledky dotazníkového průzkumu mezi rodiči dětí z předškolních týmů.

KLÍČOVÁ SLOVA:

cheerleading, trénink, prevence úrazů, dítě předškolního věku, dítě mladšího školního věku, stunt, pohybové dovednosti, pohybové schopnosti

ANNOTATION:

The purpose of this thesis is to investigate different training approaches in cheerleading in pre-school and junior age children. The major objective is the prevention of injuries and accident rate during both practices and competitions. I would also like to answer the question of premature specialization in cheerleading. The thesis consists of a theoretical and a empirical part. In the theoretical part I describe the beginning and historical evolution of cheerleading, I also characterize cheerleading as a sport discipline. Furthermore various types of injury prevention in sports are presented. Empirical part consists of a detailed description of cheerleading practices of two cheerleading teams in the pre-school age and in the junior age. An observation method was used for realisation of this part which later allowed me to comparare both. In this part we also find the results of a survey between parents of chidren from the pre-school teams.

KEYWORDS:

cheerleading, training, prevention of injury, preschool children, child of younger school age, stunt, movement skills, movement ability

Obsah

1 ÚVOD	9
2 CÍL A PROBLÉM.....	10
3 TEORETICKÁ ČÁST.....	12
3.1 Vznik a vývoj cheerleadingu	12
3.1.1 Historie světového cheerleadingu	12
3.1.2 Historie českého cheerleadingu	16
3.2 Cheerleading	17
3.2.1 Obecná charakteristika cheerleadingu	17
3.3 Charakteristika sportů, ze kterých cheerleading vychází	18
3.3.1 Tanec	18
3.3.2 Street dance	18
3.3.3 Disco dance	18
3.3.4 Jazz.....	19
3.3.5 Balet	19
3.3.6 Gymnastika	20
3.3.7 Akrobacie	20
3.4 Věkové rozdělení v cheerleadingu.....	21
3.5 Sportovní kategorie cheerleadingu	21
3.5.1 Charakteristika dance cheerleadingu	21
3.5.2 Cheer kategorie	22
3.5.3 Stunty	22
3.5.4 Hudba	27
3.6 Prevence úrazů ve sportech	28
3.6.1 Doping.....	29
3.6.2 Prevence úrazů – taping	30

3.7 Prevence úrazů v cheerleadingu	31
3.7.1 Taping	33
4 PRAKTICKÁ ČÁST	34
4.1 Metody	34
4.2 Respondenti	36
3.4 Tréninkové jednotky	36
3.4.1 Organizace a harmonogram tréninkových jednotek	36
4.5 Charakteristika týmů	37
4.5.1 Mini Eagles (level 1)	37
4.5.2 Tiny Eagles (level 1)	37
4.5.3 JNS Minibirds (level 1)	37
4.5.4 JNS Cutiebirds (level 1)	38
4.6 Pozorování tréninků týmu Prague Eagles cheerleaders	38
4.6.1 Délka pozorování	38
4.6.2 Obecné shrnutí	38
4.6.3 Pozorování tréninků Mini Eagles	39
4.6.4 Prevence úrazů při trénincích Mini Eagles	40
4.6.5 Pozorování tréninků Tiny Eagles	40
4.6.6 Prevence úrazů při trénincích Tiny Eagles	41
4.7 Pozorování tréninků týmu JNS All stars	42
4.7.1 Délka pozorování	42
4.7.2 Obecné shrnutí	42
4.7.3 Pozorování tréninků JNS Minibirds	43
4.7.4 Prevence úrazů při trénincích JNS Minibirds	44
4.7.5 Pozorování tréninků JNS Cutiebirds	44
4.7.6 Prevence úrazů při trénincích JNS Cutiebirds	46
4.8 Porovnávání výsledků z pozorování tréninků	47

4.8.1 Porovnávání pozorování tréninků týmu Mini Eagles a JNS Minibirds	47
4.8.2 Porovnání prevence úrazů při trénincích týmu Mini Eagles a JNS Minibirds	48
4.8.3 Porovnávání pozorování tréninků týmu Tiny Eagles a JNS Cutiebirds.....	49
4.8.4 Porovnání prevence úrazů při trénincích týmu Tiny Eagles a JNS Cutiebirds.....	50
4.9 Dotazníkové šetření	51
4.9.1 Charakteristika výzkumného vzorku	51
4.9.2 Výsledky výzkumu	51
4.9.3 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření	68
4.10 Analýza rozhovoru	73
4.10.1 Charakteristika výzkumného vzorku	73
4.10.2 Výsledky výzkumu	73
4.10.3 Výsledky rozhovoru.....	74
5 DISKUZE.....	76
6 ZÁVĚRY	84
7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	87
8 SEZNAM PŘÍLOH	92
9 SEZNAM GRAFŮ	99

1 ÚVOD

V dnešní moderní době slouží sport nejen jako forma volnočasové aktivity, jako tomu bývalo v minulosti. Dnes slouží sport většině lidí jako životní styl, či povolání, předmět filosofie, nebo jako módní záležitost. Každý usiluje o co nejlepší výkony a mnohdy se člověk snaží ve svém sportu dostat se na profesionální úroveň. Tato snaha ovšem stojí úsilí, čas a peníze. Jenomže právě finance jsou často překážkou k výkonu vysněného sportu, či k dosažení cíleného výsledku.

Dnes však vysoké ambice nejsou jen přáním dospělých, často požadují profesionalitu ve sportu i po svých dětech. Mnohdy se tomu tak děje v případech, kdy sám dospělý požadovaného cíle nedosáhl a proto věří svému dítěti, že jeho úsilí dotáhne dokonce. Pro toto přání je rodič ochotný udělat téměř cokoliv a dítě proto ve sportu maximálně podporuje.

Tyto nároky, které jsou však kladeny na dítě již v raném věku, mohou však dítěti přivodit psychické potíže, jelikož se na něj klade velká zodpovědnost a dítě nechce zklamat. Taková je bohužel dnešní doba a my se musíme přizpůsobit všem moderním pomůckám, které se nabízejí ke všem typům sportů a také s neustálým příchodem nových sportů.

Ne jinak je na tom i cheerleading. I v dnešní době stále málo známý sport v České republice, který pro laickou veřejnost často není dostatečně uznávaným sportem. Pro zasvěcené sportovce se jedná o velmi náročnou aktivitu, jelikož sportovní cheerleading se nejčastěji provádí na závodní úrovni a s tím jsou samozřejmě spojené již výše uvedené faktory, jako je čas a finance.

I přes to, že tento sport je vhodný spíše pro starší děti, adolescenty a dospělé, většina týmů má i několik skupin s mladšími dětmi, které jsou teprve v předškolním věku. Právě tím se zabývám v mé bakalářské práci, kdy chci poukázat na cheerleading jako na nevhodný sport pro předškolní a mladší školní věk dětí. Vzhledem k požadovaným výkonům a nárokům v tomto sportu totiž už nejde o dosažení dobrého pocitu z pohybu, ale o dosažení požadovaných výsledků (a to především od trenéra).

2 CÍL A PROBLÉM

Cíl:

Cílem bakalářské práce je zmapovat tréninky sportovního cheerleadingu předškolních dětí a dětí mladšího školního věku v týmech JNS All Stars a Prague Eagles cheerleaders.

- I. Charakterizovat cheerleading z hlediska jeho vzniku a vývoje a poukázat na zásadní změny mezi minulostí a současností.
- II. Zmapovat trénink dvou cheerleadingových týmů ve vztahu k jejich různým dovednostem na různé výkonnostní úrovni.
- III. Zjistit rozložení, četnost a prevenci úrazů v jednotlivých týmech.
- IV. Zjistit kvalifikovanost trenérů těchto týmů a zda se sami cheerleadingu aktivně věnují, či věnovali v minulosti.
- V. Zjistit předpoklady pro postup dítěte z nejmladší věkové kategorie do týmu se staršími dětmi.
- VI. Zjistit formy spolupráce mezi rodiči a týmem jejich dětí.

Problém:

Příliš brzká technická průprava na daný sport a riziko jednostranného zatěžování již v předškolním období.

- I. Jsou změny mezi současným cheerleadingem a jeho historií značně odlišné, nebo se jedná jen o méně výrazné obměny?
- II. Jaký je rozsah tréninkových jednotek? Jsou tréninky přizpůsobeny věku a možnostem dětí?
- III. Jaké úrazy se v cheerleadingu vyskytují? Jak se dá případným úrazům v tomto sportu předcházet? Jde zlepšit kvalita prevence úrazů pomocí speciálních technik, či pomůcek?
- IV. Jsou trenéři současní, nebo bývalí členové cheerleadingových týmů? Mají tito trenéři trenérské licence, nebo vzdělání v oblasti sportu pro předškolní či mladší školní věk?
- V. Co je důležité pro dítě, aby mohlo přejít do staršího týmu?

- VI. Existuje spolupráce rodičů s týmy, a pokud ano, jaká? V případě, že ne, budou mít rodiče zájem o navázání užší spolupráce s týmem jejich dětí za účelem zlepšení výkonu svých dětí?

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Vznik a vývoj cheerleadingu

3.1.1 Historie světového cheerleadingu

Ačkoliv kořeny cheerleadingu bychom hledali především v USA na vysokých školách, tak s úplně prvním povzbuzováním se setkáváme již ve starověkém Řecku na Olympijských hrách. Vybrané osoby měly za úkol vyburcovat diváky k fandění, aby tak sportovci podávali lepší výkony. (De Alba, 2009)

Cheerleading ovšem nevznikl sám o sobě jako sport. Jak už jsem zmínila, jednalo se z počátku o povzbuzování a jakési fandění jiným sportovcům při různých sportech. Mluvíme zde především o sportech při univerzitních školách v USA, např.: americký fotbal, nebo basketbal. (Leffel Caitlin, 2007)

Roku 1880 byla zaznamenána první zmínka o cheerleadingu na zápase amerického fotbalu Princetonské univerzity. Šlo o pokřik, který zřejmě vymyslel Johny Campbell a jeho znění se zachovalo dodnes:

*“Rah rah rah! Tiger Tiger Tiger! Sis sis sis! Boom boom boom! Aaaahhhhh!
Princeton! Princeton! Princeton!”* (Historie cheerleadingu, 2016)

Tehdejšího povzbuzování tzv. „pep club“ se ovšem mohli účastnit (stejně jako všech jiných sportů) pouze chlapci. Možná právě to, že pouze mužské hlasy dohromady, zněly jako dunivý dusot běžícího stáda, dokázaly sportovce vyburcovat opravdu k lepším výkonům a diváky maximálně zapojit do fandění sportovcům. Jeden z členů povzbuzovacího klubu Thomas Peebles předal myšlenku povzbuzování na zápasech studentům univerzity v Minnesotě. Tato myšlenka se minnesotským studentům zalíbila natolik, že sami vytvořili svůj pep club a tuto myšlenku začali rychle šířit do celých Spojených států Amerických. Studenti na univerzitách tak začali na zápasy vymýšlet nejrůznější pokřiky a „bojové písně“, aby podpořili atmosféru zápasu.

Ovšem teprve rok 1898 je považován za rok, kdy vznikl cheerleading. V té době družstvo amerického fotbalu v Minnesotě prohrálo tři zápasy za sebou a členové týmu měli před sebou

poslední a finálový zápas, který chtěli po několika prohrách konečně vyhrát. K tomu však potřebovali také obrovskou podporu od svých fanoušků a samozřejmě i od svého pep clubu. Při zápase se tedy jeden příslušník klubu Jack „Johnny“ Campbell, rozhodl vést povzbuzování diváků nikoliv z tribuny, ale přímo ze hřiště, kde do megafonu skandoval školní pokřik:

“Rah, Rah, Rah! Sku-u-mar, Hoo-Rah! Hoo-Rah! Varsity! Varsity! Varsity, Minn-e-So-Tah!”

Minnesotská univerzita zápas vyhrála ve stavu 17:6. Johnny Campbell se tak vlastně stal první „roztleskávačkou“ a je tedy považován i za zakladatele cheerleadingu – vedení pokřiků. (Leffel Caitlin, 2007)

Touto událostí se stal cheerleading populárním sportem, který nezůstal jen u pokřiků. Navázaly na něj i nové a náročnější fyzické elementy a členů v klubech bylo stále více (kluby byly stále pouze mužské). Cheerleading se následně objevil u tehdy nového sportu – basketbalu. Během více než 100 let se cheerleading stále rozrůstal a především při zápasech amerického fotbalu a basketbalu bylo více a více cheerleaders. Z povzbuzování se stal plnohodnotný sport díky přidaným gymnastickým prvkům a díky charakteristickým lidským pyramidám. (History of cheerleading, 2016)

Důležitým rokem pro vývoj cheerleadingu byl rok 1923. V této době se do tohoto sportu zapojily i ženy, které měly svojí ladností a ohebností zvýšit náročnost sestav a tím také získat atraktivitu. Maximální ženské nasazení v této aktivitě vyvolal až rok 1940, kdy byla většina mužů odvolána kvůli příchodu druhé světové války. Po jejím skončení se muži vraceli ke svým původním aktivitám a sportům, které museli kvůli válce opustit. U cheerleadingu však tomu tak nebylo. I po válce bývá cheerleading převážně ženským sportem, ačkoliv muži se k němu pomalu navracejí. V dnešní době se tomuto sportu na celém světě věnuje sice asi jen 10% mužů, ale v USA už začíná být poměr mužů a žen přibližně vyrovnaný (40% mužů a 60% žen). (De Alba, 2009)

Během toho všeho se v polovině 20. století představuje Lawrence „Herkie“ Herkimer z Texasu, jakožto další osoba, která přispěla k rozvoji cheerleadindu. Jedním z jeho typických prvků je skok zvaný „Herkie“, který ve výskoku připomíná překážkový sed. Vznikl prý tak, že Herkimerovi nešla skočit obyčejná roznožka (Toe Touch - skok, při kterém sportovec vykopne obě natažené nohy do roznožky) a jednu nohu při výskoku nechával neustále

skrčenou. Díky jeho „nešikovnosti“ vznikl skok nazvaný „Herkie“ a spočívá v natažení jedné nohy a druhé skrčené. „Spirit stick“, což je kulatý kolík (podobný, jako se používá při štafetě v atletice), má podle Herkiea vyjadřovat týmového ducha a jednotu cheerleaders. Barevné třásně (v originále „pom poms“) mají sloužit jako doplněk při tanci, nebo při pokřiku. Také tento prvek při cheerleadingu je připisován Herkimerovi a jejich hlavním účelem je zatraktivnit a zvýraznit pohyby (většinou při tanci), upoutat pozornost diváků, popř. odvést pozornost hráčů soupeřícího týmu. První pom pomy byly jen papírové, teprve roku 1965 představil Fred Gastoff nové vinylové pom pomy. (Chappell Linda, 2005)

Herkie založil Národní asociaci cheerleaders (NCA – National Cheerleaders Association), která spojovala stovky vyškolených cheerleaders a tisíce členů už v 60. letech. Po celých Spojených státech organizoval různé kurzy a jiné akce pro ostatní cheerleaders. (Počátky v USA, 2016)

Cheerleading se stal velmi oblíbeným sportem v USA, a proto i přibývalo stále nových členů a výkonnostně stoupal tento sport také výše.

Do roku 1974 se veškeré prvky (akrobacie, skoky, stunts a tance) předváděly pouze jako doprovodný pohyb při pokřiku. V tomto roce však založil bývalý generální manažer a viceprezident NCA Jeff Webb novou organizaci, zvanou Universal Cheerleaders Association (UCA), aby zvýšil dosavadní úroveň cheerleadingu. Jeff Webb přišel s nápadem předvést všechny cheerleadingové prvky na hudbu a tím se zrodila první „cheerleadingová sestava“. Jednalo se především o náročnější úroveň stuntů, vícestupňové lidské pyramidy a partner stunts. Roku 1982 se uskutečnilo první národní mistrovství v cheerleadingu, které zorganizovala UCA. Přenos odvysílala dokonce nová televizní stanice ESPN a to odstartovalo éru novodobého cheerleadingu. Nový styl cheerleadingu se šířil napříč Spojenými státy a velmi rychle se začal rozvíjet i za hranicemi USA. Jelikož se však v sestavách objevovaly stále náročnější a nebezpečnější elementy, byla nucena nově zformovaná organizace AACCA (American Association of Cheerleading Coaches and Administrators) zveřejnit bezpečnostní pravidla. Roku 1987 byla tedy zveřejněna pravidla pro cheerleading, která ustanovovala, že trenéři cheerleaders musí být vyškoleni ohledně bezpečnosti cheerleadingové aktivity. Sportovní kontakty mezi USA a Japonskem zajistily rozvoj cheerleadingu i v Japonsku. Roku 1988 požádali japonští podnikatelé Jeffa Webba, aby ukázal cheerleading mladým Japoncům. Díky pořádaným kempům se cheerleading rozrůstá po celém Japonsku.

Konec dvacátého století zaznamenal obrovskou popularitu cheerleadingu nejen na amerických středních školách, ale i v široké veřejnosti. Zájemců o tento sport neustále přibývalo, a proto se začaly nabízet podobné kurzy (tzv. „cheer programy“). Začátkem roku 1990 se proto začaly objevovat i mimoškolní cheer organizace pod názvem "All Star" cheerleading. Jednalo se o týmy, jejichž členové nebyli žáci stejné školy a nemuseli to být ani studenti. Museli si proto sami zajistit nějaké místo, kde by mohli trénovat (ideálně si zajistit sponzorskou tělocvičnu). Vznikem neškolních cheerleadingových týmů znamenalo mimo jiné i navázání mezinárodní spolupráce. Cheerleaders z USA byli pozváni na několik slavnostních akcí po celém světě, aby reprezentovali moderní cheerleading a předávali svoje znalosti z tohoto oboru místním lidem. Roku 1996 se cheerleading dokonce ukázal na letních olympijských hrách Atlantě ve státě Georgi při slavnostním obřadu na zahájení. (History of cheerleading, 2016)

Další dvě důležité organizace cheerleadingu vznikly roku 2003. Byla to instituce USASF (United States All Star Federation) a IASF (International All Star Federation), díky kterým do jednoho roka uspořádalo první světové mistrovství v cheerleadingu "Cheerleading Worlds". Uskutečnilo se ve Walt Disney World Resort, a účastnilo se ho 14 světových týmů, které předvedly unikátní sestavy na profesionální úrovni plné akrobatických prvků, originálních stuntů, různých pyramid a dalších prvků, o kterých se zmiňuji dále. O rok později, kdy se uskutečnilo již druhé světové mistrovství, se soutěže účastnilo až sto týmů. Televizní stanice ESPN globálně odvysílala obě mistrovství, přičemž o vysílání druhé soutěže byl takový zájem, že přenos sledovalo 15 zemí, jak tři kontinenty bojují mezi sebou o titul Mistra světa. Třetí světové mistrovství v cheerleadingu uspořádaly opět organizace USAF a IASF, a bylo zde 150 týmů ze čtyř kontinentů a ESPN opět slavnostně vysílá i tuto soutěž. O rok později se světového mistrovství účastní 200 týmů a cheerleading se tak těší stále větší popularitě díky médiím.

V roce 2007 uspořádala nová organizace ICU (International Cheer Union) mistrovství světa pro národní reprezentační týmy. ICU do té doby spojující 19 členských federací se její počet zvedá na 35. V září roku 2009, zorganizovala ICU první oficiální mistrovství Evropy v Paříži a patronem té akce bylo ECU (European Cheer Union). ICU dnes sdružuje 101 zemí z celého světa a Česká republika je jejím členem také.

Do roku 2010 jsou záznamy, že organizace IASF a ICU pořádají mistrovství v cheerleadingu "Cheerleading Worlds" ve Walt Disney World Resort, nahrávají se pro ESPN a počet soutěžních týmů z celého světa stále přibývá. (Počátky v USA, 2016)

3.1.2 Historie českého cheerleadingu

Cheerleading se v Čechách objevil podobně jako ve Spojených státech s příchodem amerického fotbalu. Jeden trenér z USA se totiž přistěhoval do Čech, aby právě zde mohl podporovat rozvoj tohoto sportu. S ním se sem přistěhovala také jeho žena, která na střední škole dělala cheerleading a po příjezdu k nám se rozhodla v této oblasti také vzdělávat několik nadšených sportovců tohoto sportu. Vznikem družstev amerického fotbalu Prague Lions a Prague Panthers v Čechách, se na přelomu roku 1993 a 1994 objevily i první cheerleaders týmy, které podporovaly sportovce při zápasech. Během let se vztah mezi Američany a Čechy ještě více upevnil, jelikož organizace Fellowship of Christian Cheerleaders se rozhodla u nás uspořádat specializovaný kemp. Kempy se každoročně opakují až dodnes a v létě roku 2010 oslavila tato spolupráce již desáté výročí. (Historie cheerleadingu, 2016)

Rok 2010 byl pro český cheerleading významný, jelikož v listopadu tohoto roku vznikla Česká asociace cheerleaders (ČACH), která uspořádala zhruba o půl roku později první Mistrovství České republiky v cheerleadingu. Roku 2006 se poprvé uspořádala soutěž pohár Czech Spirit Cheer Cup, a právě roku 2010 se tyto dvě soutěže sešly najednou. Jsou to jediné dvě oficiální české soutěže pro cheerleaders. Koncem roku 2011 spojuje ČACH 28 týmů cheerleaders a někteří z nich i na evropských soutěžích pravidelně obhajují dokonce ty nejvyšší příčky.

V Čechách se cheerleading provozuje převážně jako zájmová aktivita a proto se nijak nespojuje se školní institucí, jako je tomu v USA. Jedná se tedy spíše o tzv. All Star cheerleading. Týmy, které jsou zapsané u České asociace cheerleaders se většinou zaměřují na formu soutěžního cheerleadingu, některé občas vystoupí na nějaké společenské akci a jiné týmy zároveň pravidelně doprovází program sportovních utkání.

28. dubna 2012 byla ČACH po dlouhodobém přesvědčování přijata do Českého svazu tělesné výchovy, což byl možná jeden z důvodů, kdy i veřejnost uznala že cheerleading je plnohodnotný sport. V Čechách však existují i týmy, které nejsou pod záštitou ČACH a právě

pro ně je vhodné použít onen termín „roztleskávačky“, jelikož se opravdu věnují jen povzbuzování při sportovních akcích. (Cheerleading v ČR, 2016)

3.2 Cheerleading

3.2.1 Obecná charakteristika cheerleadingu

Cheerleading je všestranná sportovní disciplína, která se skládá z několika dalších sportů (akrobacie, tanec, skoky, výkopy) a dělí se na několik dalších odvětví (cheer dance a sportovní cheerleading). (Co je Cheerleading, Fighters Cheerleaders, 2016)

Cheerleading se v překladu skládá ze dvou slov:

Cheer = povzbuzovat

Leading = vést

Do češtiny je často tento název nepřesně překládán jako roztleskávání. Existují roztleskávačské týmy, které nepřišly do styku s pravidly soutěžního cheerleadingu a svoji činnost tak opravdu zaměřují jen na povzbuzování hráčského týmu.

Z historického pohledu se jedná o skupiny zaměřené na skupinové povzbuzování, ke kterému se v průběhu času přidávaly specifické pohyby, skoky a gymnastické prvky. Tyto týmy se však v Evropě vyskytují jen minimálně, v současnosti se jedná zejména o roztleskávačky na amerických středních a vysokých školách, kde napomáhají při vytváření atmosféry při západech jiných školních sportů (např. amerického fotbalu, či basketbalu) a tím povzbuzují i diváky k maximálnímu fandění. I přesto se tyto roztleskávačky řadí mezi cheerleaders. (Co je Cheerleading, Eagles cheerleaders, 2016)

Na rozdíl od tohoto tzv. sideline cheerleadingu se v této práci zabývám jeho soutěžní formou. Jde o moderní sport, který je založen na dynamice, kreativitě, neobvyklých sportovních prvcích, ale hlavně na důvěře, kamarádství a zodpovědnosti. Jedná se totiž převážně o týmový sport, kde je maximálně podporován tzv. spirit (tj. tajemné kouzlo, týmový duch, nadšení, zápal a radost dohromady). Charakteristické znaky soutěžního cheerleadingu jsou: akrobacie,

taneční choreografie, skoky, výkopy a stunts – živé lidské pyramidy. Někdy se uvádí jako dalším znakem pokřik týmu. (Co je to cheerleading, Basta cheerleaders, 2016)

Osobně považuji soutěžní cheerleading za samostatnou a svébytnou sportovní aktivitu. Na rozdíl od toho je sideline cheerleading spíše doprovodnou aktivitou při pořádání oficiálních sportovních utkání bez kterých by jejich činnost ztratila smysl.

3.3 Charakteristika sportů, ze kterých cheerleading vychází

3.3.1 Tanec

V cheerleadingu je tanec znázorněn ve dvou formách. Prvním typem je samostatná soutěžní kategorie tzv. dance cheer, který se dále dělí podle druhů tance (jazz, hip hop a free style). Druhou možností je zapojení tance do sportovního cheerleadingu. V tomto pojetí se tanec skládá ze speciálních cheerleadingových pohybů a je velmi ovlivněn moderními tanci, jako je: disco dance, street dance a balet (cheerleading si z baletu převzal jen některé upravené prvky, jako jsou upravené piruety, nebo výkopy). (Co je Cheerleading, Česká asociace cheerleadingu, 2016)

3.3.2 Street dance

Tento název je velmi všeobecný, jelikož zahrnuje všechny další styly, které se nevyvinuly v tanečních studiích, nýbrž jen amatérskými tanečníky přímo na ulicích, na školních dvorech a v tanečních klubech. Street dance má kořeny ve Spojených státech Amerických v černošských ghettech, kde se za street dance považuje spojení jamajských a amerických stylů. Po roce 1970 berou lidé tento tanec jako formu umění, při kterém si mohou zlepšit svoji fyzickou kondici a navíc mohou v tanci soutěžit. (Co je Street dance, 2016)

3.3.3 Disco dance

Tento druh tance se vyvinul z tzv. disco-funku, který se přibližně v 70. letech vymanil z tanečního stylu nazývaného funk. Taneční kroky disco dancu jsou velmi populární především v tanečních klubech, i přes to, že patří mezi nejtěžší typy rytmických tanců.

Pro disco dance jsou typické dynamické pohyby paží a celková flexibilita těla. Důležitá je přesnost pohybů a celková energie vložená do tance. (Disco dance, 2016)

3.3.4 Jazz

Jazzový tanec se vyvíjel současně s jazzovou hudbou, jejíž počátky najdeme na konci devatenáctého století v USA. V té době byl jazz typickou hudbou pro bary a kluby, ve kterých se prováděl sex.

Dnes už je ovšem jazz považován za velmi náročnou a kvalitní hudbu stejně tak, jako jazzový tanec. Ten se charakterizuje dynamickými pohyby, kterými tanečník vyjadřuje své pocity a nálady. Charakteristické je střídání momentu napětí a spontánního uvolnění nejen celého těla, ale také jednotlivých částí těla, např. hlavy, ramen, hrudníku, pánve, či nohou. Do základních jazzových pohybů patří chůze, běh, poskoky, skoky, piruety a také pády. (Jazz dance, 2016)

3.3.5 Balet

Balet se rozvinul z tanečních vložek italských oper ve druhé polovině 16. století. K dalšímu rozvoji přispěl Ludvík XIV., který roku 1661 založil Académie Royale de Danse (Královskou akademii tance) a jeho dvorní skladatel Jean-Baptist Lully. Právě on složil první tzv. comédie-ballet. Především v 18. století se balet těšil popularitě a stal se rovnoprávnou dramatickou formou.

V 19. století ovšem společnost o balet ztratila zájem kvůli sociálním změnám. Jen ve Francii, Rusku a Itálii se balet zachoval, nicméně se téměř nerozvíjel.

Ruská škola ve 20. století přispěla k určité renesanci klasického baletu, který si opět získal svoji oblibu u diváků především řadou vynikajících tanečníků. (Balet, 2016)

Prvky baletu můžeme v cheerleadingu nalézt především v upravených piruetách a výkopech. (Vše o cheerleadingu, 2016)

3.3.6 Gymnastika

Počátky gymnastiky můžeme nalézt již v antickém Řecku, přičemž cviky na náradí vychází ze cvičení se zvířaty (koně, býci), což bylo tradiční ve staré Krétě, nebo také Egyptě. Gymnastika se jako všechny sporty postupně rozvíjela, měnila své formy a ve druhé polovině 19. století patřila sportovní gymnastika mezi základní soutěže olympiády. Dnes se gymnastika dělí nejčastěji do dvou odvětví: sportovní gymnastika a moderní gymnastika. Tyto dva hlavní druhy se dále člení na další disciplíny, ke kterým se může i nemusí používat gymnastické náradí, či náčiní. (Historie sportovní gymnastiky, 2016)

Cheerleading si z gymnastiky převzal především skoky. V cheerleadingu jsou nejznámější skoky tzv. roznožka (toe-touch), pike či side/front hurdler. Při jejich provedení je důležitá výška skoků a správně provedená technika. Skoky se v cheerleadingových sestavách různě řetězí a kombinují se s dalšími cviky. (Co je Cheerleading, Eagles cheerleaders, 2016)

3.3.7 Akrobacie

Pojem „akrobates“ můžeme přeložit jako zdvihání se do výšky a pochází z řečtiny. Stejně jako gymnastika má akrobacie své kořeny v Řecku a především v Egyptě.

Akrobacie se rozšiřuje mezi populaci především v 19. století, kdy vychází publikace „Akrobacie a akrobaté“. Tato kniha obsahovala první zpracování metodiky nově vznikajícího sportu jakožto sportovního odvětví. Po druhé světové válce se akrobacie velmi rychle rozšířila do různých států světa, a proto v roce 1957 se uskutečnil první mezinárodní závod. Roku 1978 bylo první mistrovství Evropy.

Sportovní akrobacie v sobě zahrnuje rovnovážné prvky, či prvky náročné na statickou sílu, salta a přemety a cvičení s nároky na kloubní pohyblivost. Sportovec musí mít odvahu, sílu, výdrž, dovednost a flexibilitu. Akrobatické cvičení je doprovázeno hudbou a je harmonicky sladěno s choreografií a jejich pohyby.

V cheerleadingu jsou akrobatické prvky zařazeny především v soutěžních vystoupeních, protože na jejich provádění je z bezpečnostních důvodů obvykle zapotřebí speciální povrch. Do sestav se zařazují hvězdy, rondáty, fliky, salta apod. (Sportovní akrobacie, 2016)

3.4 Věkové rozdělení v cheerleadingu

Stejně jako v jiných sportech se i v cheerleadingu rozdělují sportovci do různých kategorií podle věku. Věkové kategorie jsou i specificky pojmenovány:

Mini 3 – 6 let

Pewees 6-11 let

Junior 11-15 let

Senior 15 – (cca) 35 let (tato hranice je jen doporučená pro ukončení tohoto sportu, často se ale můžeme setkat i s daleko staršími členy). (Vše o cheerleadingu, 2016)

3.5 Sportovní kategorie cheerleadingu

3.5.1 Charakteristika dance cheerleadingu

„Dance cheer - Taneční kategorie:

Od roku 2012 se taneční cheerleading rozdělil na tři disciplíny (jazz, hip hop a free style = volný styl). Tyto skupiny se dělí podle počtu tanečníků na team dance (4 – 25 tanečníků) a double dance (2 tanečníci). Délka sestavy je od 1:30s do 2:30s.

Jazz

Zahrnuje stylizované pohyby a kombinace, změny formací, práci ve skupině a technické prvky. Důraz je kladen na správné technické provedení, protažení, kontrolu, umístění těla, styl a kontinuitu pohybu spolu s týmovou uniformitou.

Hip hop

Zahrnuje styl ovlivněný pouličním stylem tance a rytmem s důrazem na provedení, kreativitu, izolaci těla a kontrolu těla, rytmus, uniformitu a hudební interpretaci. Další důraz je kladen na atletické prvky jako skoky a ostatní triky.

Free style (pom)

Zahrnuje koncepty jazzu a hip hopu s důrazem na choreografii, správné technické provedení, vizuální efekt, kreativitu, inscenování a týmovou uniformitu. Pom pony musí být použity v 80

až 100 % sestavy. Důležité charakteristiky této kategorie jsou synchronizace a vizuální efekty, čistota a preciznost pohybu, silná technika práce s pom pony, zakomponování tanečních technických prvků a tanečních stylů. Vizuální efekty obsahují úroňové změny, práci ve skupině, změny formací, použití různě barevných pom ponů atd.,, Pravidla pro Mistrovství cheerleadingu ČR 2016 V Praze, 2016

3.5.2 Cheer kategorie

Základní jednotkou sportovního cheerleadingu je tzv. stunt = konkrétní postavení sportovců, přičemž jeden z nich je ve vzduchu vyhazován, či podepírán ostatními. Stunty se dělí podle počtu členů, ze kterého se skládá a podle pozic ve stuntu a také podle pohlaví sportovců. (Vše o cheerleadingu, 2016)

Pouze dívčí týmy se nazývají Allgirl a smíšené COED (z anglického slova coeducation). (Pravidla pro Mistrovství cheerleadingu ČR 2016 V Praze, 2016). Čistě chlapecké týmy ani stunty nejsou příliš známé a nejsou zahrnuty v žádné soutěžní kategorii, proto žádné specifické označení nemají.

3.5.3 Stunty

Maximální počet členů při jednom stuntu je pět, přičemž ve formaci figuruje i šestý člen, který není přímo součástí stuntu, ale pomáhá při dochycování, nebo se snaží zachytit jakýkoliv pád. Této osobě se říká spotter.

Flyer = top, nebo také topka je většinou dívka, která je vyzvedávána či vyhazována do výše ostatními členy a ve vzduchu předvádí různé cviky.

Base je každá osoba, která je při stuntu v kontaktu se zemí a vyhazuje, či jen pomáhá ve vyzvedávání topa a následně ho i bezpečně chytá. Podle typů stuntu se mění počet i hlavní požadavky na base.

1) Group stunt: jedná se o stunt složený ze 4 až 5 lidí, kde topem je jen jedna osoba a ostatní jsou basové, nebo spotteři. Base nesmí být považován zároveň za spottera a opačně. Jejich role se určují podle následujících kritérií:

- I. Postranní basové stojí v těsné blízkosti čelem proti sobě a ve výchozím postavení jsou každý v kontaktu s jedním chodidlem topa. Basové by měli být přibližně stejné výšky a jejich hlavním úkolem je zvednout topa a následně ho i bezpečně chytit.
- II. Zadní spotter stojí čelem k zadům topa, bývá nejvyšší z celého stuntu aby dosáhl i při zvednutí do výše topovi na kotníky a tím mu zajistil větší stabilitu. Nemusí mít tedy tak velkou sílu jako postranní base, ale síla je i u zadního base samozřejmě výhodou. Jeho další funkce je dochycování topa po výhozu, a proto je důležitá pohotovost a dobrá koordinace.
- III. Zadní spotter na rozdíl od postranních basů není v přímém kontaktu s chodidly topa, ale spíše s jeho kotníky a jinými částmi těla (např. boky při nastupování na ruce basů).
- III. Přední spotter je obvykle zády k divákům a čelem k topovi. Tento člen drží jedno zápěstí každého z postranních basů (zápěstí, které má k sobě blíže). Tím poskytuje basům zpevnění a tudíž větší sílu k vyhození topa. Stejně jako zadní spotter má za úkol dopomáhat při chytání topa.

Obrázek 1: group stunt



Zdroj: vlastní

Tyto stunts se používají převážně v dívčích (Allgirl) týmech, jelikož jsou nejméně náročné na sílu basů a pro topa zajišťují větší stabilitu. Ale i ve smíšených týmech, kde je jen málo mužů je tento typ stuntů často oblíbený.

- 2) Double partner stunt: tento stunt se skládá ze tří lidí, přičemž dva jsou basové a jeden top. Zde se basové rozdělují na předního a postranního, přičemž nejčastější kombinací je muž jako postranní base (měl by být vyšší) a dívka jako base přední. Opět je možné najít ryze ženskou, či mužskou kombinaci tohoto stuntu, ale ty nejsou tak časté. Postranní base drží topa po celou dobu jednou rukou za špičku chodidla a druhou rukou kolem kotníku. Přední base po vyhození topa (kdy ho drží za boky) pak drží jeho chodidla, či jen jedno chodidlo. I tento stunt je pro oba base i pro topa fyzicky náročný, jelikož top má daleko menší stabilitu než v group stuntu a basové musí mít větší sílu a být naprosto přesně sladění v pohybech.

Obrázek 2: double partner stunt



Zdroj: vlastní

- 3) Partner stunt: již z názvu tohoto stuntu vyplývá, že se jedná pouze o dva lidi, kteří se stuntu účastní. Většinou se jedná o dívku (topa) a muže (base). V některých případech se však můžeme setkat s ryze ženskou kombinací, která však není častá, jelikož jde o fyzicky velmi náročný prvek. V tomto stuntu musí mít base velkou sílu, aby topa vyhodil dostatečně vysoko, následně jej chytil za chodidla a předvedl s ním další prvky, které mohou spočívat v dalším vyšším výhozu. Bezpečné chycení topa k těmto požadavkům patří také. Top má zde velmi důležitou funkci, jelikož musí předvádět

požadované prvky třeba i jen na jedné dlani base a k tomu potřebuje maximální zpevnění, koncentraci a zapojený hluboký stabilizační systém.

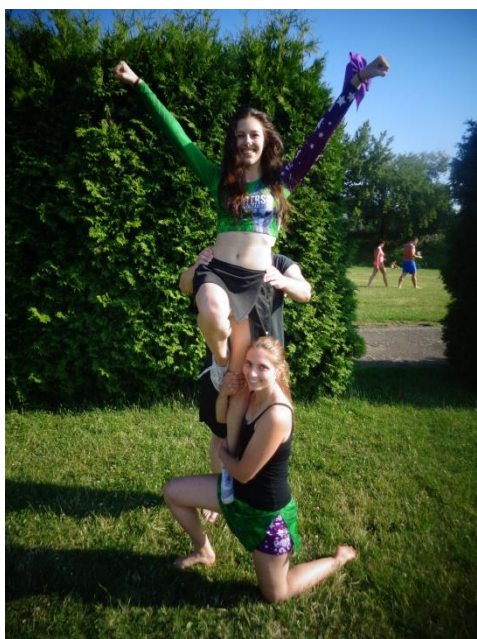
Obrázek 3: partner stunt



Zdroj: vlastní

- 4) Speciální stunts staví nejmladší cheerleadingové kategorie, při kterých stojí top buď na stehnech basů, nebo na jejich zádech. Jen ojediněle se můžeme v takto mladém věku setkat se stunts jako takovými.

Obrázek 4: stunt na stehně



Zdroj: vlastní

Obrázek 5: stunt na zádech



Zdroj: [https://www.facebook.com /
Fighters-cheerleaders-4229630777](https://www.facebook.com/Fighters-cheerleaders-4229630777)
41908/

Spojením několika (většinou různých) suntů vznikají teprve lidské pyramidy jako takové pod stejným názvem. Podle náročnosti pyramidy se také určuje úroveň daného týmu. Úrovně jsou charakteristické pod názvem „level“ a příslušného čísla, které označuje dosah náročnosti sportovců v týmu (např.: level 3). Maximální hodnota, kterou může tým obstát je level 6, ze kterého nemůže klesnout více jak o jedno číslo níže (nesmí se tedy stát, že z levelu 6 by se nějaký tým propadl rovnou na level 4). Při soutěžích jsou také týmy hodnoceny podle toho, do jakého levelu spadají, takže není možné, aby proti sobě soutěžily týmy s jinými čísly levelů.

Obrázek 6: pyramida



Zdroj:

https://www.facebook.com/422963077741908/photos/ms.c.eJxFzNsNA1EIA9GOIsA8~_29sFRCX36OxmQpZmkmuGcI~;XkClkOIC8QAfBNiQW5j4~;8MTBz1hf1BT0MEUbwLpUz1AF1QPoj9CDqawBaUBOehT2AeG1TBW.bps.a.1093895103982032.1073741844.422963077741908/1093894913982051/?type=3&theater

Levely také částečně omezují náročnost předvádění prvků a výšku pyramid. Některé pyramidy mohou být tedy jen dvou až tří patrové a u některých může být výška až 5 pater.

- 5) Basket toss je v cheerleadingu speciální výhoz topa, při kterém může být výška až šest metrů. V letu flyer předvádí cviky jako například salto, roznožka, nebo několikanásobná rotace kolem své osy. K tomuto výhozu je zapotřebí 4 – 5 lidí, přičemž jeden z nich je topem a ostatní basové.

Dva hlavní basové se chytají za zápěstí a tím mezi sebou vytvoří pomyslný čtverec. Na jejich ruce nastoupí top, kterému většinou vzadu pomáhá zadní base. Poté dá zadní

base ruce pod chycené ruce postranních basů a pomáhá jim při výhozu i při dochytávání. V tomto složení se také často objevuje i přední base, který má po celou dobu obě ruce pod pomyslně vytvořeným čtvercem postranních basů a stejně jako zadní base pomáhá při vyhazování a dochycování topa.

Obrázek 7: basket toss



Zdroj: vlastní

- 6) Individual je cheerleadingová kategorie, v níž jednotlivci soutěží sami za sebe a hlavním prvkem v sestavě je akrobacie. Dále se předvádí pokřik (většinou pokřik týmu, do kterého jedinec patří), skoky a tanec. Tato kategorie je opět rozdělená podle pohlaví a podle věku.

3.5.4 Hudba

Dalším typickým rysem je cheerleadingová hudba. Standardní týmová dvouapůlminutová sestava má 45 „osmiček“ a rychlost cca 145 dob za minutu. Hudební podklad k takové sestavě je sestříhaný z několika desítek zremixovaných písní, speciálních efektů podtrhujících předváděné dovednosti a tzv. *voiceoverů*, neboli mluvených hesel zakázkové výroby, které mají vyjádřit originalitu daného týmu či sestavy a povzbudit soutěžící i diváky a vyprovokovat konkurenci. (Pravidla pro Mistrovství cheerleadingu ČR 2016 V Praze, 2016)

3.6 Prevence úrazů ve sportech

Jaroslav Pilný (2007), uvádí: „*Na vznik úrazu má vliv celá řada faktorů, které se vzájemně prolínají. Řadu z nich může sportovec ovlivnit, u některých může snížit jejich vliv a některé jsou neovlivnitelné.*

Příčiny vzniku úrazu lze rozdělit do šesti skupin: “.

1) Osobní vlastnosti sportovce

Patří sem antropologické vlastnosti sportovce (stavba kostí, svalů, kvalita vazivového aparátu apod.). Některé faktory ovlivnit nemůžeme, ale jiné se ovlivnit dají (např. správným výběrem sportu či tréninkovou formou). Různé psychické vlastnosti mají na sportovce také velký vliv (patří sem např. nepozornost, roztržitost a nedbalost). Tyto vlastnosti sportovec (častokrát nevědomky) přenáší dál na trenéra, či na tréninkovou skupinu a opačně. Avšak postupným působením trenéra, či spoluhráčů se dají ovlivnit. Dále mezi faktory ovlivnitelné zařazujeme výkonnost, zdatnost, současnou kondici a zdravotní stav sportovce.

Výzkum ukazuje, že úrazy častěji vznikají při přecenění schopností sportovce, nejčastěji ke konci dlouhých sportovních akcí (vícedenní akce). Tělo totiž ztrácí koordinační schopnosti. Větším množstvím úrazů podléhá také organismus, který není zdravotně v pořádku.

2) Vliv druhé osoby

Do této skupiny zařazujeme vliv trenéra nebo cvičitele, ale také i vliv rodičů. Ti totiž někdy nedokážou přesně odhadnout schopnosti a stav trénovanosti sportovce. Vliv má také sportovcův vývoj a to jak fyzický, tak i mentální. I když je tedy nějaké dítě ve svém sportu velmi dobré, či nadprůměrné, je třeba důkladně zvážit, zda je schopno, aby bylo přeřazeno do vyšší kategorie, než do které spadá (například věkem) nyní, či zda zatím nepostačí k běžným tréninkům individuální tréninky navíc. K předcházení nesprávného rozhodnutí vůči sportujícímu dítěti může pomoci klubový lékař (znalec daného sportu a prostředí), kterému mohou všichni z týmu důvěřovat. Dalším faktorem z této skupiny je vliv spoluhráče či protihráče. V zápalu hry totiž může jeden sportovec druhému způsobit zranění, avšak tento fakt je opravdu těžko ovlivnitelný.

3) Objektivní příčiny, které vyplývají z daného sportu

Některé sporty mají svými podstatnými rysy sklon ke vzniku určitých úrazů. Například v cheerleadinhu při stuntování dochází často k pádům topa. To může případně vést k poranění pod ním stojících basů.

4) Hygienické a klimatické podmínky

I tato skupina velmi ovlivňuje výkonnost a vznik úrazů u sportovců. U některých sportů je klima rozhodující pro dosažení stanoveného cíle. Například v horolezení je klima mnohdy bráno jako mezní hodnota k docílení vrcholu. Podcenění klimatu, nebo vlivu prostředí častokrát vede k tragickým následkům. Při vyšších teplotách a zvýšení vlhkosti vzduchu se objevuje častější únava, která má také následný (pravidelně negativní) vliv na výkon sportovce.

5) Technické vybavení

Tuto skupinu tvoří výzbroj a výstroj sportovců, náradí, které sportovec používá, ochranná zařízení a pomůcky, které chrání před vznikem úrazu. Je potřeba nepodceňovat investici do správných ochranných pomůcek a to především u mladých a začínajících sportovců. Vrcholoví sportovci si totiž důležitost ochranných pomůcek plně uvědomují a tento fakt nepodceňují.

6) Organizační činitel

Sem patří uspořádání závodů a tréninků vyhovující sportovci. Dále také přesuny na jednotlivé soutěže, což má na sportovce vliv převážně psychický. I organizace samotného tréninku má velký vliv na případný vznik úrazu, nebo poškození zdraví z přetrérování. Je proto důležité dbát na komplexní posilování těla (a ne jen určitých částí) a zařazování regeneračních cvičení. Mezi různými soutěžemi je dobré myslet na nutný odpočinek, jelikož není v lidských silách, podávat vynikající výkony celoročně. Pokud je to však po sportovci požadováno, vznikají tak často únavové stavy z přetížení a následné úrazy. (Pilný Jaroslav a kol., 2007)

3.6.1 Doping

Jedná se o užívání určitých zakázaných látek, které pomáhají sportovcům zvýšit jejich výkonnost (např. nárůstem svalové hmoty). Sportovci se k dopingu uchylují většinou tehdy, když mají problémy s psychikou, jelikož si nevěří a doufají, že dopingová látka jim v podání

výkonu pomůže. Některé dopingové látky zas sportovcům pomáhají ke zmenšení pocitu únavy, k překonání zranění, nebo znecitlivění bolesti. Sportovci tedy užívají látky, které jim pomáhají zapomínat na bolest, rychleji léčit zranění, nebo urychlit rekonvalescenci. Ovšem taková „léčba“ často nepodléhá stanovám o užívání dopingu a je velmi riskantní, jelikož vzniká mnoho vedlejších a především negativních účinků na tělo. Sportovci pod nátlakem trenéra, či manažera se tak dopouští podvodu. Doping totiž ruší myšlenku fair play a shazuje smysl soutěžení.

Za užití všech zakázaných látek je vždy zodpovědný každý sportovec sám a neexistuje zde žádná výmluva, že o jejich požití nic nevěděl.

Mezi zakázané dopingové látky patří steroidy, různé povzbuzující prostředky, růstové hormony, doping maskující látky, narkotika a také třeba i marihuana. Dalšími zakázanými metodami jsou krevní transfúze, či genový doping. (Doping, 2017)

3.6.2 Prevence úrazů – taping

„Taping je metoda, při které k fixaci kloubů a svalových skupin používáme látkové materiály, které lepíme přímo na kůži, nebo je podkládáme speciálními materiály. Taping používáme:

- 1) U zdravého závodníka na exponovaných částech těla (kotníky) v těžkých terénech, kde hrozí jejich poškození. Velmi důležité je použití tapingu při vícedenních závodech v posledních etapách (handicapovaný způsob startu, těžší terény, únava z tohoto vyplývající nižší koncentrace na běh a podobně).*
- 2) Po předchozích úrazech (podvrknutí hlezna) či po dřívějších poškozeních (záněty Achillovy šlachy) k odlehčení exponovaných částí, když vazy i po adekvátní léčbě nejsou již tak pevné a následná nestabilita je ohrožujícím faktorem pro vznik artrózy v poškozeném kloubu.*
- 3) Dále je to takzvaný léčebný taping – metoda se používá k funkčnímu léčení akutního úrazu (fixace prstů nohy po zlomenině článků). Protože má tato metoda svá omezení (typ zlomeniny), je nutné, aby ji indikoval lékař.*

- 4) *Poslední formou je tzv. rehabilitační taping k doléčení poškození či stavů po operacích, které indikuje vždy lékař a určuje stupeň a formu zátěže.*“ (Jaroslav Pilný a kol., 2007, s. 61)

3.7 Prevence úrazů v cheerleadingu

1) Osobní vlastnosti sportovce

V cheerleadingu je velmi důležité správné určení pozic ve stuntech. Členové by totiž měli být na svou funkci přidělováni nejen podle jejich osobních vlastností (síla, obratnost, koordinace), ale také podle fyzického vzhledu (je tedy pravděpodobné, že top bude menší a štíhlejší postavy, než base). Toto rozdělení určuje trenér, a pokud si není zcela jistý, na jakou pozici člena zařadit, je dobré, aby si sportovec vyzkoušel různé varianty. Trenér pak může určit, zda bude sportovci přidělena jedna konkrétní funkce, nebo zda se v různých funkcích bude střídat (setkáváme se například s případy, kdy jeden člen dělá někdy base a jindy zas topa).

2) Vliv druhé osoby

Cheerleading je týmový sport a na týmové spolupráci je založena i jeho myšlenka. V tomto případě heslo „jeden za všechny, všichni za jednoho“ je podporováno víc, než jinde a důvěra v druhého člověka je neodmyslitelná. Důležité je, aby celý tým držel pohromadě a byl podporován trenérem i manažerem a aby se případné neshody, vyřešili v klidu a neovlivnily tak vztahy mezi sportovci v týmu.

3) Objektivní příčiny vyplývající z daného sportu

Cheerleading je fyzicky velmi náročný sport, a to hlavně kvůli obtížné akrobacii a stuntům. Při nácviku nových prvků je dobrá rada trenéra někdy klíčová, jelikož může zabránit vzniku nepříjemných úrazů. Někdy zas jen jedna nepatrná malá rada může dopomoci ke zvládnutí náročného cviku, který sportovci nejde a to i přes to, že před samotným nácvikem mohl vyslechnout desítky odborných rad. Takováto malá pomoc přichází často od ostatních členů z týmu a jejich vlastních zkušeností.

4) Hygienické a klimatické podmínky

Změnu klimatických podmínek musíme brát na vědomí především při různých soutěžích, či vystoupeních. Pokud sportovci cestují do jiných států, či kontinentů kvůli soutěžím, měli by

být systematicky připravováni na změnu klimatu a jejich úkolem je předvést co nejlepší výsledek i v podmínkách, na které nejsou zvyklí. V úvahu však musíme brát i soutěže, které se pořádají ve vlastní zemi. Pokud se totiž vystoupení odehrává v budově, mohou nastat problémy s klimatizací, či topením. A tak v budově může být nesnesitelné horko a vydýchaný vzduch, či naopak nepříjemná zima. Vystoupení ve venkovních podmínkách je zas riskantní kvůli počasí. Stává se, že cheerleaders musí vystoupit i v dešti, nebo hned po dešti. V takovém případě sportovcům podkluzují boty na mokřem trávníku a ve stuntech a dochází tak k riziku úrazů.

5) Technické vybavení

Sem řadíme věci od různých pomůcek pro nácvik (speciální koberce, žíněnky, či trampolína), až po oděv a obuv sportovců. Většina pomůcek, které cheerleaders používají, pochází z gymnastického odvětví, jelikož pomáhají především pro nácvik akrobacie. Slouží ale také jako pomůcky pro zdokonalování stability topům (kladina, bo-su, owerbally, gymnastické míče), nebo jako posilování pro base (kruhy, hrazda, bradla, apod.). Speciální cheerleadingová obuv je určena hlavně pro topy, jelikož má speciálně navrhnutý tvar podrážky, aby se basům lépe držela. To platí především pro double partner stunts a partner stunts. Oblečení je ovšem také nedílnou součástí prevencí úrazů. Velmi často totiž dochází k drobnějším spáleninám, nebo odřeninám, kvůli nevhodnému oděvu. A to nejčastěji při dochycování topa do tzv. kolíčky se totiž stává, že paže sjedou po triku s potiskem o druhého base a onen potisk pak zanechává nepříjemná zranění v oblasti zápěstí. Basket tossy jsou také pro base velmi nepříjemné, protože jim topové našlapují přímo na vnější stranu dlaní. V některých týmech můžeme vyzorovat, že na tento cvik mají basové rukavičky, aby neměli přímo boty topů na své kůži, ale ani zmíněné rukavičky zcela nezabraňují vzniku menších zranění. U zápěstí se totiž rukavičky utahují pomocí suchého zipu a občas se stává, že se při výhozu, nebo dochycení zip odepne a hrubá strana opět sjede po holé kůži jiného sportovce. Tak vznikají šrámy, které častokrát i krvácejí. Další detail, který pomáhá předcházet zranění, jsou vycpávky pod tričkem v oblasti ramen. Když totiž sportovci předvádějí tzv. Shoulder Stand (což je stoj na ramenou), dochází k opravdu nepříjemným modřinám na ramenou, klíčních kostech a krku. Vycpávky jsou tedy nejideálnějším řešením, jak zmírnit vyvíjenou tíhu a minimalizovat různé otoky.

6) Organizační činitel

Opět je třeba zdůraznit, že je důležité, aby trenér správně rozložil uspořádání tréninků po celou sezónu. Je ideální, když se na každém tréninku stihne od všeho alespoň část a jeden trénink je zaměřený na zkoušení některého konkrétního prvku trochu více (např. pyramidy). Tím se totiž předejde stavu, kdy tým má před soutěží nacvičeno většinu sestavy, ale stále ještě neumí např. zmiňovanou pyramidu. Během celé sezóny se pak sestava upravuje a vymýšlí se do ní např. lepší, či náročnější prvky. Když se týmu nepovede některý z prvků dostatečně naučit, mohou v sestavě nechat původní provedení, i když je třeba hůře bodováno, ale předchází se tak nebezpečným situacím a vzniku úrazů. Také je potřeba myslet na to, že každý člen v týmu má jinou funkci a různé cviky je proto vhodné upravit pro různé skupiny. Např. basové a topové potřebují odlišná cvičení, a proto i část tréninku by měla být věnovaná na rozvíjení jejich potřebných funkcí. Je ovšem nutné nezapomínat na trénink partií, které nejsou pro daný sport plně zásadní, aby bylo tělo sportovce rozvíjeno jako celek.

3.7.1 Taping

V cheerleadingu se taping využívá především pro zpevnění částí těla, které sportovci nejvíce využívají při svém výkonu. U topů jsou to tedy kotníky, či kolena a u basů zápěstí, lokty a záda (hlavně ramena). Dále se taping využívá k obnovení funkce nataženého svalu, jelikož flexibilita je významná ve stuntech, aby topové dokázali předvést požadovaný prvek a dále v akrobacii. Při ní dochází k různým nebezpečným situacím (např. při skoku vzad, kdy hlava míří k zemi), které většinou nelze ovlivnit. Sportovec na takové situace musí být připravený psychicky i fyzicky a taipy mohou zabránit vzniku nepříjemným bolestem v důsledku přetrénování, nebo naopak nedostatečného rozcvičení.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Metody

Pro dokonalé zmapování práce s předškolními dětmi a dětmi mladšího školního věku jsem zvolila tři základní metody výzkumu:

1) Metoda nezúčastněného pozorování

Pozorování je zásadní výzkumná metoda, která sleduje zejména respondentovu činnost a její průběh. Jejím úkolem je potvrdit, či vyloučit předem stanovený cíl, či hypotézu. Metodu pozorování můžeme rozdělit na dva hlavní druhy: zúčastněné a nezúčastněné pozorování. Při zúčastněném pozorování může výzkumník zasahovat do pozorovaného procesu, avšak při nezúčastněném pozorování tato varianta možná není. Výzkumník děj pouze pozoruje a zaznamenává si práci ostatních. Po nashromáždění dostatečného množství materiálů vyhodnocuje výzkumník různé shody a odlišnosti, či pokroky v opakovaném ději a přístup konkrétních respondentů k dané činnosti.

Já jsem zvolila metodu nezúčastněného pozorování tréninků dvou cheerleadingových týmů s předškolními dětmi v Praze. Výsledky pozorování srovnávají strukturu tréninků jednotlivých týmů, jejich přípravu na soutěže a prevenci úrazů při cvičení.

V rámci nezúčastněného pozorování jsem zároveň prováděla tzv. čárkovací metodu, která spočívá v zaznamenávání počtu opakujících se jevů, které jsem při pozorování pravidelně shledávala. Jelikož se při dělání záznamů v této metodě používá čárka jako symbol výskytu opakujícího se jevu, nazývá se tato metoda čárkovací. Do této metody jsem pro své účely také zařadila záznam počtu povedených a nepovedených pokusů a důvody nesprávného provedení. Mnou vytvořený záznamový arch čárkovací metody nalezneme v příloze č. 2.

2) Dotazníková metoda

Dotazník je již méně používaná metoda, jelikož její výpovědní hodnota je nízká. Respondent totiž při vyplňování nemusí uvádět pravdu, nebo otázku nemusí správně pochopit. Navíc je problém s návratností rozdaných či poslaných formulářů zpět. Pravděpodobnost návratu všech vyplněných formulářů zpět k výzkumníkovi je minimální. V dotazníku můžeme pokládat dva základní druhy otázek: uzavřené a otevřené. Při uzavřených otázkách odpovídá respondent

pouze z možností ano, nebo ne. Při otevřených otázkách už respondent odpovídá slovy, větou, či několika větami. Tyto odpovědi se ovšem hůře vyhodnocují, protože jich je mnoho odlišných a je také riziko, že se odpovědi nebudou ani v jednom případě shodovat.

Dotazníková metoda má i své nesporné výhody, kvůli kterým jsem ji zařadila do svého výzkumu. Jedná se zejména o rychlost sběru informací a možnost oslovit velké množství respondentů naráz a získat od nich odpovědi. Výsledky dotazníků figurují v mém výzkumu jako doplňková část. Dotazníkovou metodou, zjišťuji spokojenost respondenta se sportovním výkonem jeho dítěte, vztah respondenta k trenérům, další sportovní činnosti dítěte a jeho úrazovost při cheerleadingu. Dotazník je určen především rodičům, či jiným nejbližším členům rodiny dítěte předškolního týmu.

3) Polostrukturovaný rozhovor

Rozhovor je velmi používaná výzkumná metoda. Výzkumník se totiž správně vedeným rozhovorem může dozvědět pro svoji potřebu mnoho cenných a užitečných informací. Pro rozhovor je důležité najít vhodné klidné místo, které mělo být pro všechny respondenty stejné. Rozhovor může být skupinový a individuální. Většinou se pro jeho záznam volí elektronická forma, která zaznamená přesnější informace, než když si je výzkumník ve stručnosti zaznamenává písemně. Sám se totiž v tom případě nemůže plně věnovat respondentovi a nedochází tak k důležitému očnímu kontaktu. Také pro vyhodnocení je elektronická forma záznamu mnohem praktičtější. Rozhovor dělíme na tři základní formy: strukturovaný, nestrukturovaný a polostrukturovaný. Při strukturovaném rozhovoru máme předem připravené otázky, kterých se striktně držíme, abychom se dopracovali k cíli. Nestrukturovaný rozhovor je opakem rozhovoru řízeného, jelikož v tomto případě nemáme připravené žádné otázky, nýbrž jen obecné téma. Během povídání si o daném tématu s respondentem můžeme pokládat otázky, které nás momentálně napadají ze situace. Při polostrukturovaném rozhovoru máme sice připravené otázky, ale také se můžeme na další podrobnosti doptávat jinými otázkami a pokud máme dostatek času, je možné zavést během rozhovoru i trochu odlišné téma, než jsme předem očekávali. (Chrásky Miroslav, 2007)

Právě polostrukturovaný rozhovor používám při interview s trenéry týmů. Cílem je zjistit přístup trenérů ke své práci a jejich spolupráci s rodiči dětí. Dále také vzdělání trenérů pro práci s dětmi a pro vedení tohoto sportu, jejich praxi a znalost cheerleadingu.

4.2 Respondenti

Pozorování tréninků jsem prováděla u týmů „JNS All Stars“ a „Prague Eagles cheerleaders“. U týmu JNS All Stars se jedná především o tým JNS Minibirds a JNS Cutiebirds a u týmu Prague Eagles cheerleaders je to tým Mini Eagles a Tiny Eagles.

V těchto týmech jsem hovořila s trenéry týmů a také rodičům obou týmů předložila připravené dotazníky.

3.4 Tréninkové jednotky

Mé pozorování probíhalo při běžných trénincích týmů JNS All Stars a Prague Eagles cheerleaders. Tréninky JNS All Stars se realizovaly v mateřské a základní škole Pošepného (Pošepného náměstí 2022/3, 148 00 Praha, Chodov). Tréninky Prague Eagles cheerleaders probíhaly v prostorách základní školy Zárubova (Zárubova 977/17, 142 00 Praha 4, Kamýk). (Kontakty, Eagles cheerleaders 2017, Kontakt, JNS All Stars, 2017)

Soutěže, kterých se oba týmy účastnily, byly organizovány Českou asociací cheerleadingu a odehrávaly se ve sportovní hale Královka (Nad Královskou oborou 1080/51, 170 00 Praha, Bubeneč). (Mistrovství ČR, 2017)

3.4.1 Organizace a harmonogram tréninkových jednotek

Oba týmy mají pravidelné tréninky 2x týdně a to vždy v úterý a ve čtvrtek. JNS Minibirds trénují pokaždé od 16:30 do 17:30 a Mini Eagles od 16:00 do 17:00 také v oba dva dny. Děti z Mini Eagles mohou ještě bezplatně navštěvovat páteční tréninky týmu Tiny Eagles (16:00 – 17:00), které jsou zaměřeny na akrobacii.

V obou týmech je vždy jeden trenér a dále asistent trenéra, který v nepřítomnosti trenéra zastává jeho pozici.

4.5 Charakteristika týmů

4.5.1 Mini Eagles (level 1)

V týmu Mini Eagles je celkem 7 dětí ve věku 3 – 5 let. Všechny členky týmu jsou dívky. Některé děti jsou v tomto týmu prvním rokem a s cheerleadingem teprve začínají. Jiné děti jsou v týmu již třetím rokem a po dovršení 6 let mohou pokračovat do týmu Tiny Eagles. Tým Mini Eagles trénuje Kristýna Oláhová (30 let) a její asistentka Tereza Stehlíková.

Děti trénují ve dvou prostorách. V úterý mají k dispozici třídu, kdy nábytek je rozmístěn po obvodu a podlaha je pokryta gymnastickými koberci. Ve čtvrtek mohou trénovat v jedné z tělocvičen ZŠ Zárubova, avšak tréninky většinou probíhají v uzavřené třídě, kam nemají rodiče volný přístup jako do tělocvičny a nedochází tak ke zbytečnému rozptylování dětí.

4.5.2 Tiny Eagles (level 1)

Tým Tiny Eagles má 15 členů, kterým je 6 – 8 let. V týmu se nachází jeden hoch, jinak zbytek členů tvoří dívky. Trenérkou týmu Tiny Eagles je Zuzana Čechurová a za asistentku má již zmíněnou Kristýnu Oláhovou.

Také tým Tiny Eagles cvičí ve stejných prostorách a za stejných podmínek jako Mini Eagles jen s tím rozdílem, že mají povinné tréninky v pátek.

4.5.3 JNS Minibirds (level 1)

V týmu JNS Minibirds je 16 dětí ve věku 2 – 6 let. Většina dětí jsou v týmu prvním rokem a jsou to převážně děti, které chodí do MŠ Pošepného. Tyto děti mají tu výhodu, že tréninky mají zdarma. Trenérce týmu Minibirds je 27 let a přála si zachovat jméno v anonymitě, stejně jako její asistentka.

Tým trénuje v prostorách třídy mateřské školy Pošepného a do tělocvičny sousední základní školy chodí trénovat jen výjimečně (většinou to je období před soutěží).

4.5.4 JNS Cutiebirds (level 1)

Tým JNS Cutiebirds má 19 členů ve věku 6 – 12 let. Tým tvoří 18 dívek a jeden chlapec. Zkušenosti dětí z oblasti cheerleadinu jsou různé, jelikož některé přicházejí z týmu Minibirds a některé s cheerleadingem teprve začínají a věkově spadají do této skupiny. Jiné děti zas dělají cheerleading například třetím rokem, ale od samého začátku navštěvují pouze tento tým.

Tým trénuje v tělocvičnách základní školy Pošepného. Během tréninku tělocvičny různě střídá podle potřeb ostatních týmů, které trénují ve stejné době. Kritériem pro místo tréninku jsou potřeby všech přítomných týmů vzhledem k hudbě při nácviu sestavy. V čase tréninku trénují ve stejné tělocvičně i členové z jiných týmů individuální cviky a stunts. V tělocvičně je rázem méně prostoru a větší hluk, což ztěžuje práci především trenérkám.

4.6 Pozorování tréninků týmu Prague Eagles cheerleaders

4.6.1 Délka pozorování

Pozorování týmu Prague Eagles cheerleaders jsem zahájila 28. 2. 2017 a zakončila jsem ho 25. 5. 2017. Na tréninky jsem chodila jednou týdně, většinou v úterý. Celkem jsem byla přítomna na dvanácti trénincích a dvou soutěžích (Roller Coaster Cup 2017 a Mistrovství ČR 2017).

4.6.2 Obecné shrnutí

Všechny tréninky týmu Mini Eagles i Tiny Eagles byly zaměřeny na účast blížících se cheerleadingových soutěží. Cílem týmů bylo zdokonalit jejich současnou sestavu a získat tak více bodů, či lepší umístění, než na minulé soutěži. Hlavní náplní tréninků bylo opakování sestavy a zlepšování jejích různých částí.

4.6.3 Pozorování tréninků Mini Eagles

Všechny tréninky týmu Mini Eagles měly přibližně stejnou strukturu. Děti po příchodu do třídy si začaly rovnou protahovat dolní končetiny a trenérka kladla důraz na co největší rozsah. Děti tudíž zkoušely provazy a rozštěpy na výdrž.

Občas následovalo i protažení některých dalších částí těla (záda, ruce, ramena), ale většinou se hned začala opakovat sestava na soutěž. To bylo hlavní náplní celého tréninku. Sestava se opakovala různými způsoby. Buď jako celek bez zastavení hudby, s tím, že po skončení řekla trenérka dětem různé výtky, nebo nápady a to se následně trénovalo. Dále se sestava zkoušela na hudbu, ale jakmile trenérka zpozorovala nějakou chybu, hudbu zastavila, řekla dětem, jak mají chybu opravit a sestava se zkoušela znovu. Méně často se sestava zkoušela jen na počítání se zastavováním, aby děti věděly, jaké doby v počítání jsou pro ně nejdůležitější.

Během tréninku se často cvičily jednotlivé stunts a pyramidy na výdrž. Trenérka dbala na správné postavení v prostoru a na správnou techniku. Těchto nácviků se aktivně neúčastnily vždy všechny děti, i přes to děti dávaly pozor na ostatní členy a poskytovaly jim například různé rady.

Když se dětem často něco nedařilo a trenérka je musela příliš opravovat, dávala jim za trest dřepy, nebo udělala delší posilování na konci tréninku. Posilování se skládalo ze dřepů, výskoků z podřepů, výponů, sedů-lehů, kruhů nohama v sedu a podporu na předloktích ležmo. Posilovalo se na hudbu, která přesně určovala jak dlouho, či kolikrát se má daná sekvence opakovat. Posilování patřilo k běžnému zakončení každého tréninku a bylo prodlouženo jen jako trest, pokud nebylo dosaženo požadovaných výsledků.

Občas byl konec tréninku zaměřen na akrobacii místo posilování. Děti nejčastěji zkoušely různé cheerleadingové akrobatické prvky pomocí gymnastické pomůcky, která je nazývána jako slza. Bez pomůcky (např. pouze jištěním od dospělých) si děti cviky nezkoušely.

V pauzách při tréninku si děti nejčastěji zkoušely cheerleadingové skoky, případně jiné cviky, které dětem nešly a trenérka se snažila o jejich zlepšení. Toto individuální cvičení nebylo příliš dlouhé, protože bylo jen v době krátké přestávky a navíc tento přístup trenérky k dětem se neobjevoval příliš často.

4.6.4 Prevence úrazů při trénincích Mini Eagles

Ačkoliv struktura tréninku nikdy neobsahovala zahřívací část a na protahování jiných částí těla kromě dolních končetin se nekladl příliš velký důraz, prevence úrazů byla při trénincích zásadně dodržována. Při stavění stuntů, nebo pyramid bylo k dispozici dostatek spotterů, nebo případné pády chytala trenérka, či asistentka.

Při nácviku akrobacie se používala gymnastická pomůcka a dopomoc od trenérky a asistentky zabraňovala jakémukoliv vzniku úrazů.

Dokonce i při volných chvílích se dbalo, aby cviky, které děti zkoušejí, dělaly za dozoru dospělého, nebo je nedělaly vůbec, aby se předešlo nějakému zranění.

4.6.5 Pozorování tréninků Tiny Eagles

Tréninky týmu Tiny Eagles se ve své struktuře příliš nelišily. Po příchodu do třídy měly děti možnost se individuálně zahřát. Většina dětí proto začala skákat tzv. panáka (ze stoje spojitěho, paže v připažení skokem do stoje rozkročného, paže ve vzpažení poníž), nebo běhat na místě se zakopáváním, nebo skippinkem.

Protahování bylo už hromadné a všem dětem předcvičovalo vždy jedno dítě, které trenérka určila. Jednalo se o protažení základních částí těla, přičemž na konci této fáze byl ještě čas na individuální protažení podle funkce dětí v sestavě. Topové se proto zaměřili především na flexibilitu dolních končetin, zatímco basové si procvičovali zápěstí a ramena.

Následně se vedení ujala trenérka, která požadovala maximální flexibilitu pomocí rozštěpů, provazů a mostů s výdrží. Nechyběl ani nácvik na kotrmelce pomocí tzv. kolébky (leh na zádech, nohy skrčmo, paže obepínají nohy).

Zbytek tréninku byl zasvěcen trénování sestavy na soutěž. Trénovalo se buď na hudbu, nebo jen na počítání, které zvládaly děti samy. Na počítání se nejčastěji zkoušely jednotlivé úryvky, někdy ale také celá sestava. Pokud se cvičilo na hudbu bez zastavení, znamenalo to, že sestava byla v pořádku a děti cvičily dobře. Pokud ale nebylo něco v pořádku, trenérka hudbu

zastavila a chybu ihned ohlásila. Stávalo se tedy často, že se několikrát po sobě zastavovala hudba ve stejné části, jelikož děti chybu několikrát opakovaly, než ji dokázaly opravit.

Během tréninku si některé děti také zkoušely individuální choreografii na soutěž. V takovém případě si zbytek dětí sedl po okraji třídy a sledoval cvičícího jedince. Tyto choreografie se vždy trénovaly na hudbu a většinou se neopakovaly hned po sobě, aby si každé dítě, které docvičilo, mohlo odpočinout.

Pokud se nezkoušela sestava celá v kuse, zkoušely se její jednotlivé části. Především se jednalo o stunts a pyramidy, aby se zlepšila jejich stabilita a načasování jednotlivých prvků. Toho se také využívalo při trénování nové sekvence, nebo alespoň její části. Při takové situaci byly většinou zapojeny všechny děti, jelikož každé dítě mělo v dané chvíli určitou roli v sestavě.

Akrobacie se během tréninků příliš netrénovala. K tomu totiž byly vyhrazená páteční odpoledne, kdy se trénovalo v tělocvičně s nejrůznějšími gymnastickými pomůckami. Některé zkušenější děti však už trénovaly bez nich a dopomoc jim dávala přítomná trenérka, či asistentka. Jednalo se především o děti, které vystupovaly na soutěži s individuální sestavou.

Během přestávek při tréninku si děti většinou samy nekontrolovaně cvičily různé akrobatické prvky. Jednalo se především o přemet stranou. Trenérka i asistentka nechávaly děti individuálně zkoušet tyto cviky, jelikož se většinou jednalo jen o krátký čas, než se zas všechny děti sejdou do třídy.

Tréninky většinou nebyly zakončené uvolňovací ani závěrečnou fází. Jen zřídka se stávalo, že před odchodem děti vyslechly trenérku, která jim upřesňovala nějaké informace, které se většinou týkaly blížící se soutěže. Obvykle však byl trénink zakončen zacvičením sestavy na hudbu včetně pokřiku.

4.6.6 Prevence úrazů při trénincích Tiny Eagles

Vzhledem k tomu, že zahřívací část trvala příliš krátce na to, aby opravdu došlo k zahřátí celého organismu, byla v tomto případě prevence úrazů podceněna. Ovšem při trénování

stuntů, či pyramid byla trenérka i asistentka vždy přítomna v roli spottera a tudíž nedocházelo k žádným nepříjemným pádům.

Také při trénování individuálních choreografií dávala trenérka dítěti dopomoc, aby nedošlo ke vzniku úrazů. Vzhledem k tomu, že také ostatní děti věděly, že nemají volnou zábavu a nesmějí chodit na koberec, měla trenérka přehled i o zbylých dětech, které momentálně necvičily.

Ovšem ve volných chvílích při tréninku, kdy si děti individuálně zkoušely cviky z akrobacie, nebyl kladen důraz na prevenci úrazů. Stávalo se proto, že děti byly svojí činností natolik zaujaty, že nesledovaly prostor kolem sebe a docházelo tak ke vzájemným srážkám.

Při trénincích akrobacie však už prevence úrazů byla zásadně dodržována a trenérka dbala na dopomoc pomocí gymnastických pomůcek, či od nějakého dospělého.

4.7 Pozorování tréninků týmu JNS All stars

4.7.1 Délka pozorování

Pozorování týmu JNS All stars jsem zahájila 3. 3. 2017 a zakončila jsem ho 22. 5. 2017. Na tréninky jsem chodila jednou týdně, většinou ve čtvrtek. Celkem jsem byla přítomna na dvanácti trénincích a dvou soutěžích (Roller Coaster Cup 2017 a Mistrovství ČR 2017).

4.7.2 Obecné shrnutí

Tréninky JNS Minibirds a JNS Cutiebirds se od sebe velmi zásadně lišily. Zatímco u mladších dětí se trenérky snažily o všeobecný rozvoj fyzických dovedností, starší děti byly systematicky a rigorózně připravovány na soutěže. Při pozorování jsem zjistila, že děti z týmu Minibirds nejsou schopny udržet dlouho pozornost a mají problém vykonat úkol zadaný trenérkou. Naproti tomu děti v Cutiebirds projevovaly o tréninky velký zájem a podávaly na nich maximální výkony.

4.7.3 Pozorování tréninků JNS Minibirds

Tréninky JNS Minibirds se skládaly ze zahřívací části, protažení, hlavní části a části závěrečné. Zahřívání probíhalo pomocí známé hry, jako například „Na mrazíka“ nebo „Na babu“. Během těchto her určovala trenérka, kdo bude představovat mrazíka, nebo babu tak, aby se v této roli střídaly všechny přítomné děti. Tato aktivita trvala přibližně 2 – 3 minuty, mezi kterými byla přestávka na pití.

Po tomto úseku následovalo základní protažení svalů, avšak této části se už většina dětí neúčastnila. Šly si hrát do vedlejší místnosti školky, nebo posedávaly po obvodu třídy a jen sledovaly, jak cvičí zbytek dětí. Trenérka i asistentka využívaly malého počtu dětí při protahování a proto chodily individuálně k dětem a s náročnými cviky jim pomáhaly, nebo je opravovaly. Přesto se stávalo, že děti někdy neabsolvovaly protažení a šly nacvičovat sestavu nerozcvičené.

Hlavní část se zabývala nejen nácvičkou sestavy a jejích prvků, ale také rozvojem stability a motorických dovedností. K těmto účelům sloužily různé obměny překážkové dráhy, kterou si děti připravovaly samy. Pravidelně se v této dráze objevovala malá kladina, molitanové kroužky a obruče, přes které měly děti přeskakovat. Často byly součástí i dětské gymnastické míče a balanční labyrint ovládaný nohama. Tuto aktivitu měly děti velmi rády a vždy se na ni těšily. Dokonce se do ní zapojovaly i děti, které většinou vůbec necvičily.

Do hlavní části také patřily i jiné spontánní aktivity, kterými přispěly děti, jako bylo například házení předmětu do zavěšené obruče, nebo předvádění různých zvířat.

Cviky do sestavy cvičily trenérky s dětmi nejčastěji při přestávkách na pití a šlo především o nácvič cheerleadingových skoků, lehu vznesmo a mostu. Samotné stunts se trénovaly jen málo, ale pokud přišlo na jejich zkoušení, trenérka a asistentka se každá zvlášť věnovala jedné skupině a ostatní děti si mezi tím mohly dělat, co chtěly. Stuntové skupiny nebyly stálé, ale obměňovaly se v závislosti na přítomnosti dětí, nebo na jejich náladě. Pozice dětí ve stuntech však zůstávala stálá. Celkově tréninky neměly jasnou strukturu a přizpůsobovaly se aktuálním nápadům dětí.

Závěrečné klidové části se většinou účastnily už všechny děti, jelikož si v kruhu vyprávěly nejrůznější své zážitky, nebo hodnotily proběhlou soutěž. I při této aktivitě měly některé děti problém s udržením pozornosti, jelikož neustále vstávaly a přesedávaly si na jiná místa. Také byl problém se vzájemnou tolerancí, jelikož děti často mluvily jeden přes druhého, nebo se také stávalo, že mluví dvě děti najednou, přičemž jedno mluví k trenérce a druhé k asistentce.

Na konci každého tréninku se všem dětem rozdala odměna. Většinou to byla nějaká sladkost, někdy se ale jednalo i o malou věcnou drobnost (např. samolepka, omalovánka, záložka do knížky apod.).

4.7.4 Prevence úrazů při trénincích JNS Minibirds

Prevence úrazů byla dodržována zahřívací i protahovací částí na začátku tréninků. Protahování zahrnovalo všechny hlavní části těla, čehož se v následujících aktivitách velmi využívalo.

Při stavění stuntů byla asistence trenérky i asistentky neodmyslitelná a tím byla i zajištěna prevence pádu a následného úrazu. Také u překážkové dráhy byla zajištěna pomoc a tím se předcházelo vzniku úrazů.

Podcenění prevence úrazů bylo časté v případě, kdy se děti odebraly do vedlejší místnosti, kam nebylo přes zašupovací dveře mnoho vidět. Trenérka ani asistentka neměly přehled o tom, co tam děti dělají a věnovaly se zbylým dětem ve třídě, které cvičily.

4.7.5 Pozorování tréninků JNS Cutiebirds

U týmu JNS Cutiebirds probíhaly tréninky strukturou typické pro cheerleading jako takový, přičemž se nekladl příliš velký důraz na věkové rozmezí dětí. Po dětech se vyžadoval maximální výkon a pozitivní výsledky. Tréninky byly také zároveň ovlivněny možností prostorů, ve kterých se cvičilo. Tréninky totiž mělo několik týmů současně a k dispozici byly jen dvě tělocvičny, přičemž jen v jedné bylo možné přehrávat hudbu. V tělocvičnách cvičily současně i skupiny, které neměly v danou chvíli trénink, ale prostory využívaly pro nácvik partner stunů, group stuntu, či dancové kategorie.

Treninky týmu Cutiebirds vždy začínaly zahřívací částí, kdy děti běhaly po obvodu tělocvičny a na pokyn trenérky udělaly daný prvek (dřep, sed, leh vzhůru,...) ve kterém chvíli setrvaly a poté pokračovaly v běhu.

Protahovací část vedla sama trenérka a dbala nejen na protažení celého těla, ale také na jeho dostatečnou flexibilitu. K tomu pomáhaly především asistentky, které při protahování děti buď opravovaly, nebo je dopomocí vedly k větším rozsahům, než by si děti samy zvolily. Výdrž v náročných cvicích, jako např. provaz, rozštěp, či „placka“ (sed široký roznožný, paže ve vzpažení, trup v předklonu) byla časově vymezena, většinou se jednalo o 10 sekund.

V hlavní části bylo cílem zdokonalení sestavy a to nejen co se týče náročnosti stuntů, ale také akrobacie a cheerleadingových skoků. Proto byla struktura tréninku různorodá, jelikož v různých časových úsecích se trénovaly různé prvky. Například akrobacii a skoky si děti zkoušely individuálně ve volných chvílích, zároveň tomu ale také byla vyhrazena část tréninku, kdy při skocích se dbalo zejména na správné načasování a při akrobacii na samostatné zvládnutí prvku.

Při nácviu akrobacie se proto děti rozdělovaly do skupin podle zdatnosti. Některé děti byly ve skupině, kdy k provedení cviku potřebovaly gymnastickou pomůcku, jiné zas tvořily skupinu u trenérky, která už jim dávala jen menší dopomoc, a ostatní děti už akrobatické prvky zvládaly samy a trénovaly jejich zdokonalení, nebo si jen zvykaly na samostatné cvičení bez jakékoli pomoci.

Týmová sestava se většinou netrénovala celá v kuse. Nejčastěji se trénovaly jednotlivé stunts, pyramidy, nebo tance po různých časových úsecích. Záleželo totiž na tom, jakým způsobem se trénovalo a jak cvičení dětem šlo. Děti trénovaly po 2 – 3 stuntech najednou, což znamená 6 – 9 dětí. Někdy ale cvičily třeba jen 3 děti sekvenci svého stuntu a ostatní seděly kolem nich v širokém kruhu a společně s trenérkou nahlas počítaly. V případě, že se trénovala celá sestava, do které byly zapojeny všechny děti, bylo časté, že děti cviky jen naznačovaly. Šlo totiž především o to, aby si zapamatovaly správné počítání a postavení v sestavě.

Všechny cviky, které nutně nepotřebovaly hudební doprovod, se odehrávaly v tělocvičně, ve které trénovaly i lidé z jiných týmů. Pokud však bylo zapotřebí hudby, celý tým se přesouval do vedlejší tělocvičny a po dohodě na chvíli vystřídal jiný tým, který tam do té doby trénoval.

Závěr tréninku většinou tvořilo krátké povídání, kdy trenérka zhodnotila proběhlý trénink, nebo šance na blížící se soutěž. Děti se k hodnocení trenérky nijak nevyjadřovaly a pouze se s ní rozloučily.

4.7.6 Prevence úrazů při trénincích JNS Cutiebirds

Důkladnou zahřívací i protahovací částí se předcházelo vzniku úrazů z nedostatečného procvičení před hlavní částí.

Při trénování stuntů, či pyramid byly vždy k dispozici spotteři, které představovaly většinou asistentky. Někdy roli spottera zastávalo i dítě, které většinou nemělo zrovna k dispozici svoji stuntovou skupinu. Případné pády ale skoro vždy chytali samotní basové, a proto nebylo spotterů příliš potřeba.

Při akrobacii se obvykle trenérka a asistentky rozdělily, a proto na každou skupinu dětí dohlížel jeden dospělý. Jedna z asistentek byla přítomna u gymnastické pomůcky, kde se děti organizovaně střídaly, a druhá asistentka dohlížela na skupinu dětí, které akrobacii zvládaly samy. Trenérka byla vždy u skupiny dětí, která potřebovala při cvičení dopomoc a dětem tak pomáhala.

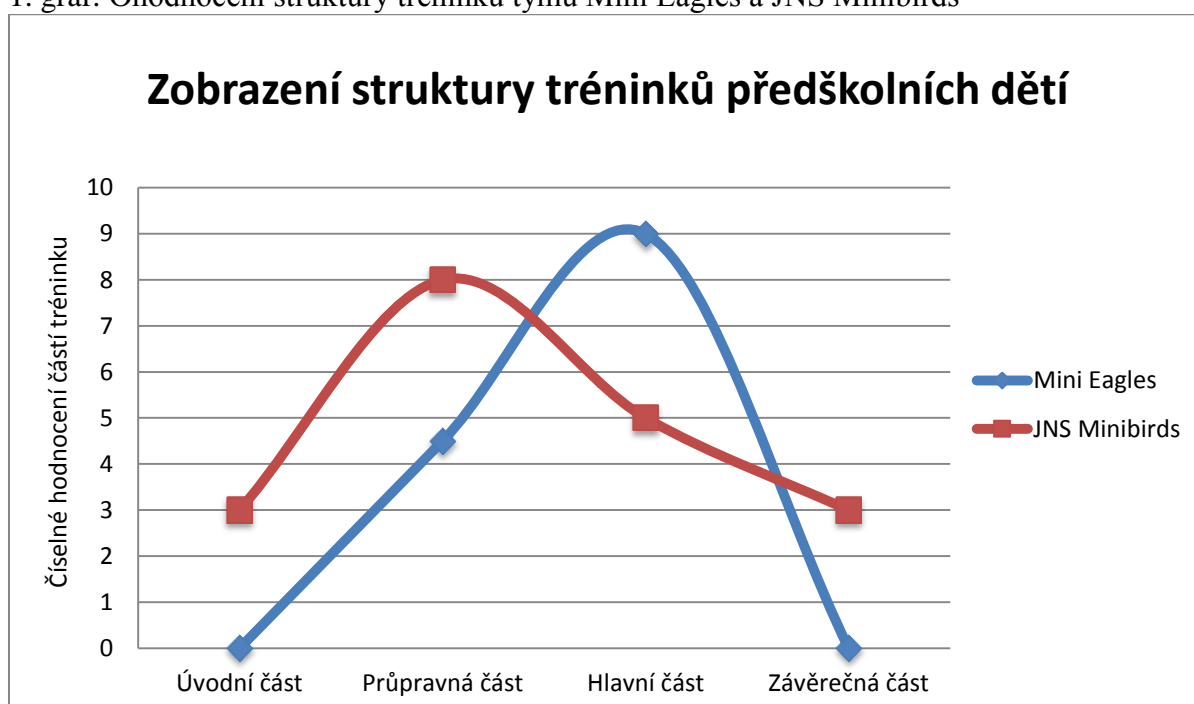
V pauzách, kdy si děti samy začaly zkoušet různé akrobatické prvky, byly pod dohledem alespoň jedné asistentky, nebo trenérky. Děti samy dokázaly odhadnout své možnosti, a proto cviky zkoušely buď na gymnastickém koberci, nebo s gymnastickou pomůckou. Někdy se stávalo, že ačkoliv se některé dítě učilo akrobatický prvek s gymnastickou pomůckou, ve volné chvíli si šlo na koberec zkoušet jiné prvky, které už umělo a nepotřebovalo k němu ani dopomoc.

4.8 Porovnávání výsledků z pozorování tréninků

4.8.1 Porovnávání pozorování tréninků týmu Mini Eagles a JNS Minibirds

Každý tým měl naprosto odlišný přístup k trénování cheerleadingu a tudíž i jinou strukturu svého tréninku. Zatímco se vedení v týmu Eagles se zaměřovalo na podání co nejlepšího výsledku na soutěžích, u týmu JNS nebyly nadcházející soutěže hlavním cílem. Tréninky sloužily především jako všeobecný rozvoj pohybových schopností dětí.

1. graf: Ohodnocení struktury tréninků týmů Mini Eagles a JNS Minibirds



Zdroj: vlastní

Všechny tréninky by měly obsahovat stejné části (úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná), chronologicky jdoucí po sobě, aby se předešlo nežádoucím úrazům. Části tréninku jsou v grafu číselně ohodnoceny tak, že číslo 0 představuje nejnížší hodnotu a číslo 10 hodnotu nejvyšší. Každá část tréninku je ohodnocena příslušnou hodnotou.

Ačkoliv graf ukazuje, že u týmu Eagles nebyl výskyt úvodní ani závěrečné části, byly děti systematickou prací vedeny k zodpovědnosti v tomto sporu. To následně vedlo k mnoha vítězstvím na soutěžích, které byly od dětí očekávány. Na trénincích proto nebyla možnost pro spontánní aktivity, nebo hry a po dětech se celou dobu vyžadovala pozornost a

stoprocentní výkony. Na rozdíl od tohoto autoritativního vedení byly tréninky JNS velmi liberální a chaotické. Děti totiž nepovažovaly za nutné cvičit na soutěže, jelikož věděly, že vždy dostanou medaile a celkově k podávání nejlepších výkonů nebyly vedeny. Proto byl na trénincích prostor pro organizované i spontánní hry a děti nebyly příliš zatěžovány specifickými cheerleadingovými prvky a nadměrnou flexibilitou.

Osobně mě velmi překvapilo, že tréninky stejných věkových kategorií se lišily v tak velké míře. Už jen to, že se nekladl velký důraz na zahřívací část a dále přístup k průpravné části byl zcela odlišný, směřovalo k odlišné struktuře v hlavní části. Také závěrečná část byla u každého týmu naprosto jiná. V týmu Eagles se závěrečná část téměř nevyskytovala a u JNS byla zas příliš dlouhá a zakončena rozdáváním odměn všem přítomným dětem.

Všechny tyto velké odlišnosti při trénincích vnímám především ve velkém rozdílu počtu dětí v týmu, ve vzdělání a v přístupu trenéra a asistenta a v neposlední řadě také prostorem, ve kterém se trénink odehrává.

4.8.2 Porovnání prevence úrazů při trénincích týmu Mini Eagles a JNS Minibirds

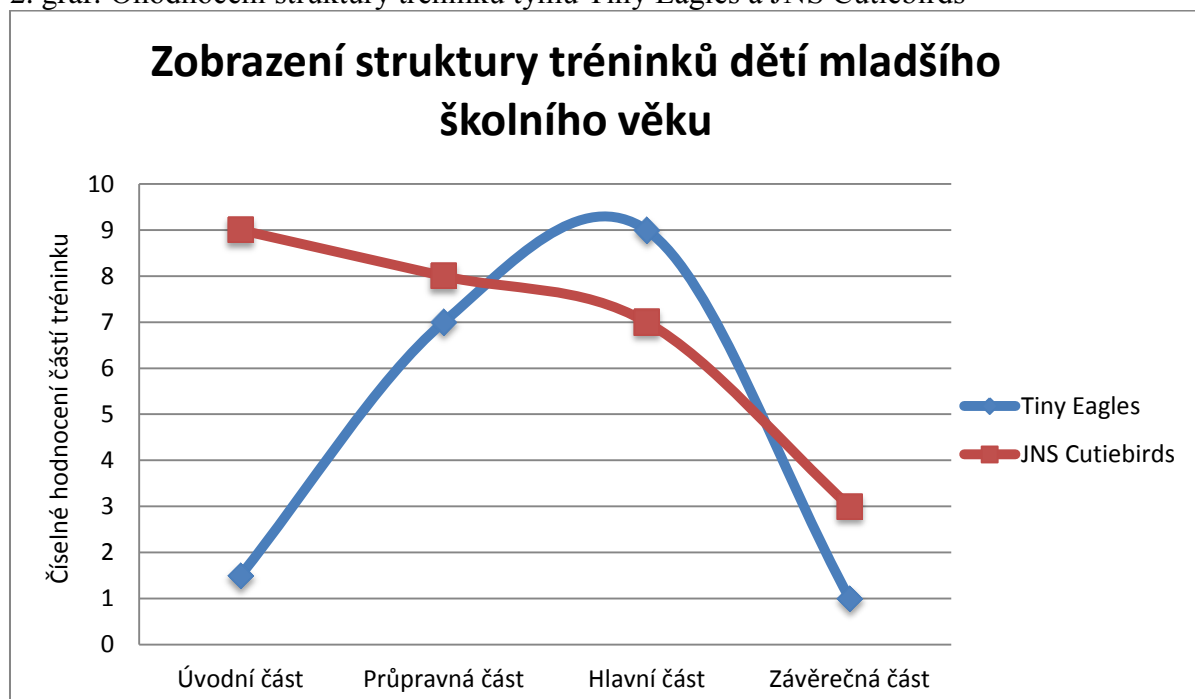
K prevenci úrazů přistupovaly oba týmy velmi podobně. Při stavění stuntů byl většinou přítomen nějaký spotter a při trénování akrobacie asistovala trenérka či asistentka. Razantní rozdíl v prevenci úrazů byla volnost dětí. Zatímco trenérka i asistentka týmu Eagles dávala na děti pozor i ve volných chvílích během tréninku, děti v týmu JNS, které se nechtěly tréninku účastnit, byly bezprizorně uchýlené v jiné části místnosti a nikdo se nezajímal o to, co tam děti dělají.

Oba týmy však podceňovaly zahřívací část. U týmu JNS bylo zahřátí totiž velmi krátké a nedošlo tak k cílenému zahřátí organismu a v týmu Eagles se zahřívací část nevyskytovala vůbec. Navíc se v týmu Eagles vyskytovalo časté přetěžování dětí dlouhými a statickými cviky, či protahováním, které vždy bylo na výdrž a celkově nebylo přizpůsobeno věku dětí.

4.8.3 Porovnávání pozorování tréninků týmu Tiny Eagles a JNS Cutiebirds

U těchto týmů nebyl již takový razantní rozdíl při trénincích jako u předchozích týmů s mladšími dětmi. V tomto případě se totiž jednalo o autoritativní vedení tréninků u obou týmů a také děti byly motivovány soutěжами, jako nejdůležitějším cílem jejich výkonů. I když si děti uvědomovaly, že mají tréninky náročné a očekává se od nich maximální nasazení, vždy se na tréninky těšily a s náročnými podmínkami se vyrovnávaly velmi dobře.

2. graf: Ohodnocení struktury tréninků týmů Tiny Eagles a JNS Cutiebirds



Zdroj: vlastní

Všechny tréninky by měly obsahovat stejné části (úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná), chronologicky jdoucí po sobě, aby se předešlo nežádoucím úrazům. Části tréninku jsou v grafu číselně ohodnoceny tak, že číslo 0 představuje nejnižší hodnotu a číslo 10 hodnotu nejvyšší. Každá část tréninku je ohodnocena příslušnou hodnotou.

Největší rozdíly jsem vnímala ve věku dětí a v prostorách jejich tréninků. Jelikož v týmu JNS bylo věkové zastoupení dětí rozsáhlejší než v týmu Eagles, mohl tým JNS vytvářet náročnější stunts a pyramidy. Mladší děti v týmu Eagles totiž nebyly dostatečně fyzicky zdatné na náročné cviky, které u JNS předváděly především nejstarší děti.

Celkově z pozorování týmu JNS jsem usoudila, že děti jsou díky jejich vedení lépe připravené na nadcházející soutěže. Ovšem je zde velký rozdíl mezi členy a to především jejich věkem. Starší děti se totiž při sestavách dávají do popředí a tím straní mladší děti, které v choreografiích figuruji minimálně. Překvapivé u JNS je, že jejich výkony jsou na lepší úrovni než Eagles, jelikož prostředí, ve kterém se jejich tréninky odehrávají je naprosto odlišné. Zatímco tým Eagles má pouze pro sebe celou třídu, která je pro jejich podmínky upravena a od tělocvičen velmi vzdálena, tým JNS se dělí o dvě tělocvičny s dalšími týmy a jinými členy JNS, které chodí do tělocvičny trénovat v libovolný čas. Také trénování na hudbu je v týmu JNS problematické. Tělocvičny totiž od sebe nejsou odděleny a všechny týmy mají k dispozici jen jeden hudební přehrávač. I přes tyto obtížné podmínky jsou však děti při tréninku soustředěné a s obtížemi se vyrovnávají relativně dobře.

4.8.4 Porovnání prevence úrazů při trénincích týmu Tiny Eagles a JNS Cutiebirds

U obou týmů se kladl velký důraz na prevenci úrazů při stavění stuntů a pyramid. Trenérky kladly důraz na důležitost spotterů a při nacvičování nových prvků se této roli většinou samy ujaly. Ani při akrobacii se prevence úrazů nepodceňovala. A to díky různým gymnastickým pomůckám a asistence dospělých.

U týmu Eagles bych opět upozornila na podcenění zahřívací části na začátku tréninku. Naopak kladně hodnotím dodatečné individuální protažení podle postavení ve stuntu. Dále jsem při pozorování shledala nedbalost prevence úrazů při volných chvílích, kdy si děti individuálně zkoušely akrobacii. Ne jednou málem došlo ke vzniku úrazu, když si děti krátily přestávku individuálním zkoušením cheerleadingových prvků.

Udivuje mě, že trenérka ani asistentka si této individuální potřeby dětí nevšimla a nenechala při tréninku prostor na jejich nácvik.

4.9 Dotazníkové šetření

Při spolupráci s odborníky i laickou veřejností jsem vytvořila dotazník pro rodiče předškolních dětí, který obsahoval šest otevřených, a tři uzavřené odpovědi (viz. Příloha č. 1). Dvě z uzavřených odpovědí měly možnost výběru. Dotazníky jsem rozdala s prosbou o vyplnění mezi příslušníky rodičů předškolních dětí týmu JNS a Eagles. V týmu JNS Minibirds mi dotazníky vyplňovali dospělí jedinci, kteří si přišli vyzvednout děti po tréninku. Stejně tak tomu bylo i v týmu Mini Eagles jen s tím rozdílem, že dotazníky byly vyplňovány v cukrárně, místo času tréninku, jelikož to byla pro děti odměna za výborné umístění v předchozí soutěži.

4.9.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Mezi rodiče jsem celkem rozdala dvacet dotazníků, z toho pět v týmu Mini Eagles a patnáct v týmu JNS Minibirds. Dotazníky vyplňovali respondenti písemnou formou. Návratnost činila 100%, ovšem jen čtrnáct dotazníků bylo vyplněných. V týmu Mini Eagles bylo vyplněných všech pět rozdaných dotazníků, ale v týmu JNS jich bylo vyplněno jen devět z patnácti. Tato skutečnost nastala především proto, že někteří rodiče dětí týmu JNS Minibirds jsou cizinci a českému jazyku nerozumějí. Jiní rodiče dotazník nechtěli vyplnit bez udání jakýchkoliv důvodů, na což samozřejmě měli právo.

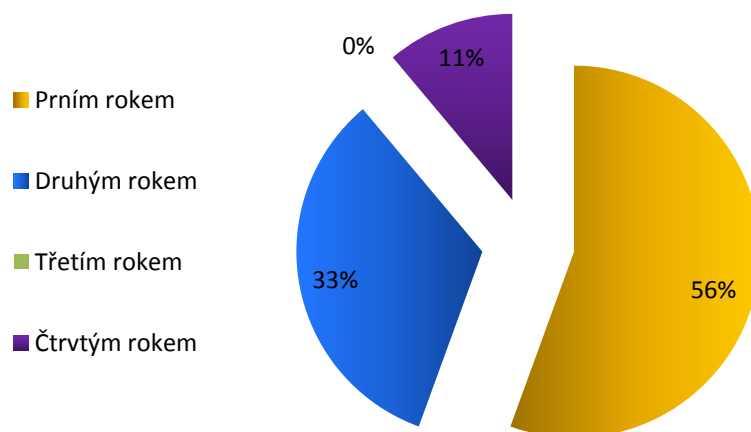
4.9.2 Výsledky výzkumu

V následujícím textu uvádím otázky, které jsem napsala do dotazníků rozdaným respondentům dětí obou týmů. Výsledné odpovědi zpracovávám formou grafů i procent pro oba týmy u jedné otázky naráz.

Otázka č. 1: Jak dlouho dělá vaše dítě cheerleading?

3. graf: Trénink cheerleadingu dětí týmu JNS Minibirds

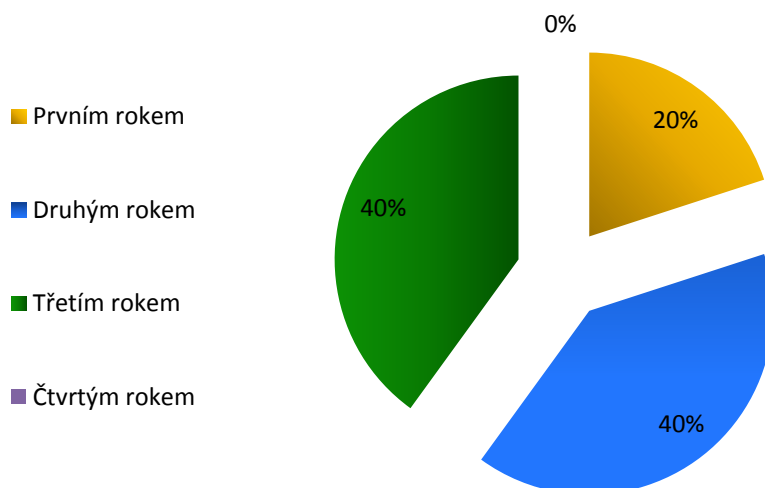
JNS - Délka aktivního cheerleadingu dětí



Zdroj: vlastní

4. graf: Trénink cheerleadingu dětí týmu Mini Eagles

Eagles - Délka aktivního cheerleadingu dětí



Zdroj: vlastní

U otázky č. 1 uváděli respondenti (rodiče, či členové rodiny), jak dlouho se zabývá jejich dítě cheerleadingem.

U týmu JNS Minibirds byla nejčastější odpověď prvním rokem a zaznamenalo ji 5 respondentů (56 %), druhým rokem zaznamenali 3 respondenti (33 %) a čtvrtým rokem zaznamenal 1 respondent (11 %).

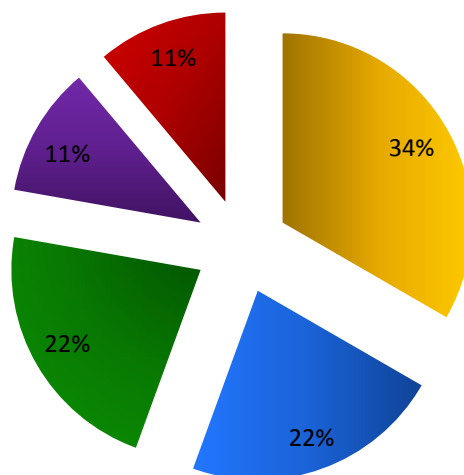
U týmu Mini Eagles byla odpověď prvním rokem zaznamenána jen 1 respondentem (20 %), druhým rokem zaznamenali 2 respondenti (40 %), a třetím rokem odpověděli také 2 respondenti (40 %).

Otázka č. 2: Proč jste se rozhodl/a, že Vaše dítě bude dělat právě tento sport?

5. graf: Výběr cheereadingu jako sportu pro děti z týmu JNS Minibirds

JNS - Rozhodnutí pro tento typ sportu

- Týmový a všestranný sport
- Sportem se zabývá někdo z rodiny
- Sport pouze na zkoušku, zda se dítěti zalíbí
- Aby mělo dítě pohybovou zájmovou činnost
- Sport jako hlídání dítěte během mého trénování

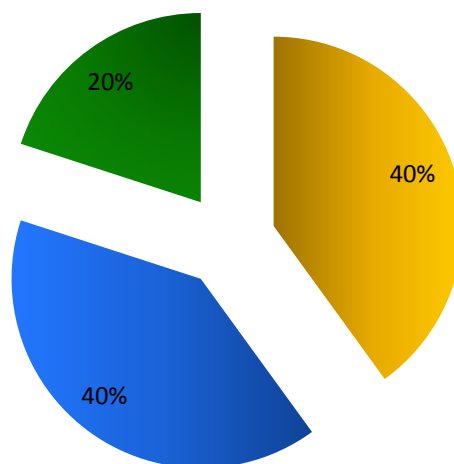


Zdroj: vlastní

6. graf: Výběr cheereadingu jako sportu pro děti z týmu Mini Eagles

Eagles - Rozhodnutí pro tento typ sportu

- Všeestranný sport na rozdíl od fotbalu a gymnastiky
- Vlastní přání dítěte
- Sport pouze na zkoušku, zda se dítěti zalíbí



Zdroj: vlastní

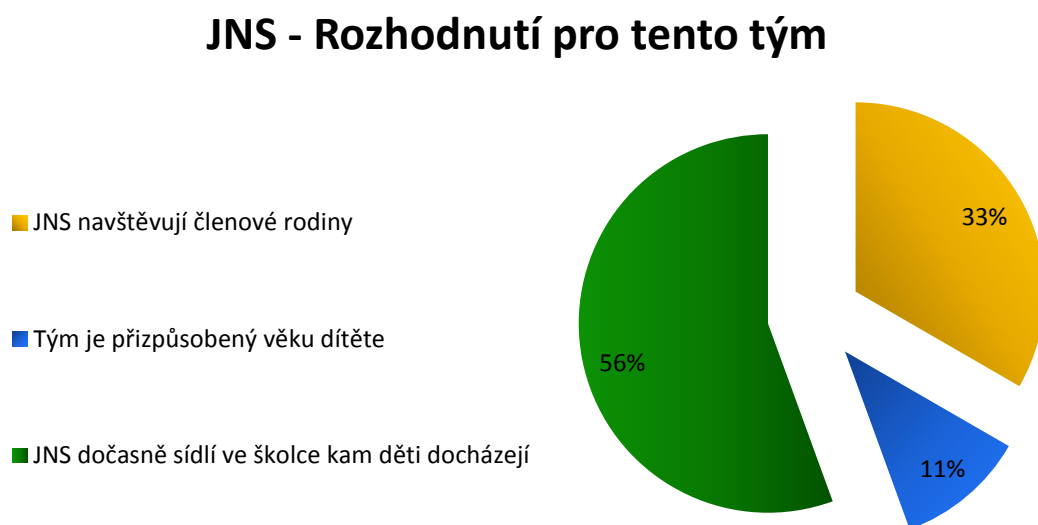
U otázky č. 2 uváděli respondenti (rodiče, či členové rodiny), rozhodnutí pro cheerleading jako sport pro své děti.

Odpovědi v týmu JNS Minibirds byly velmi rozmanité, avšak nejvíce stejných odpovědí zaznamenali 3 respondenti (34 %), kteří se pro tento sport rozhodli kvůli jeho všestrannosti a týmovému duchu. Odpověď, že tento sport byl zvolen pouze na zkoušku, zda se dítěti zalíbí, zaznamenali 2 respondenti (22 %). Rovněž 2 respondenti (22 %) uvedli, že sportem se zabývá někdo z rodiny. Odpověď, že tento sport byl vybrán proto, aby mělo dítě pohybovou zájmovou činnost, zvolil 1 respondent (11 %), stejně jako odpověď, že sport slouží jako hlídání dítěte během trénování respondenta, byla také zaznamenána jen 1 (11 %).

V týmu Mini Eagles se odpovědi respondentů shodovaly již více. Zaznamenala jsem odpověď, že rozhodnutí pro tento sport vyšlo z vlastního přání dítěte od 2 respondentů (40 %) a všestrannost v tomto sportu zvolili také 2 respondenti (40 %). Sport byl zvolen jen na zkoušku pouze u 1 respondenta (20 %).

Otázka č. 3: Proč jste se rozhodl/a, že Vaše dítě bude navštěvovat tento tým?

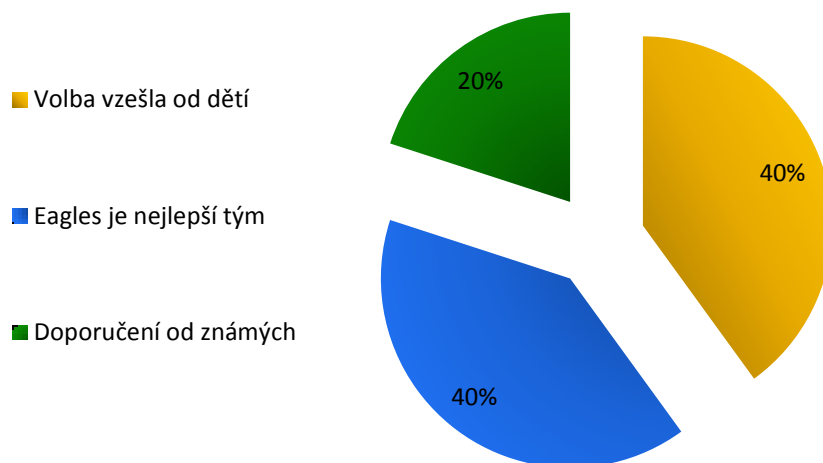
7. graf: Rozhodnutí pro tým JNS Minibirds



Zdroj: vlastní

8. graf: Rozhodnutí pro tým Mini Eagles

Eagles - Rozhodnutí pro tento tým



Zdroj: vlastní

U otázky č. 3 uváděli respondenti (rodiče, či členové rodiny) rozhodnutí, proč si zvolili v cheerleadingu právě tento tým.

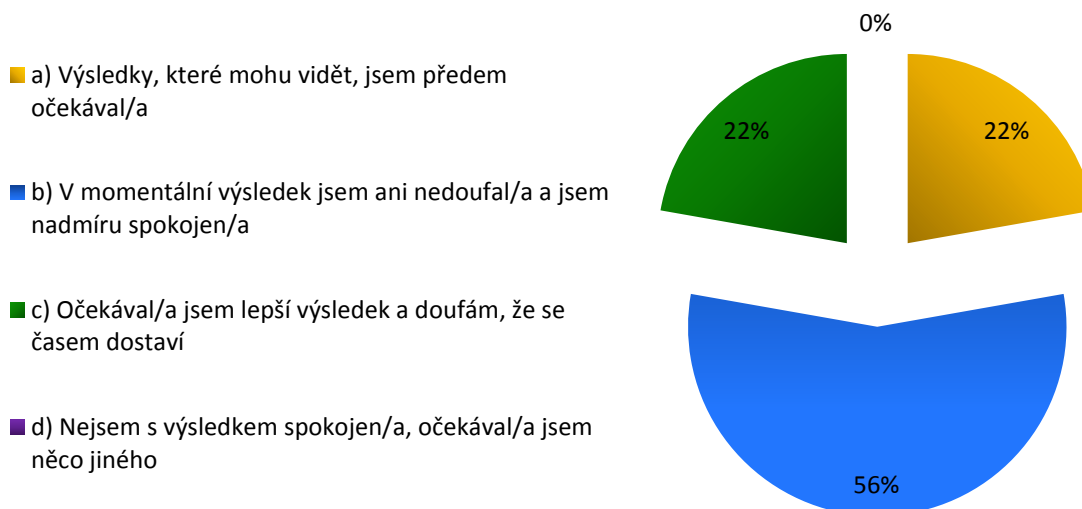
V týmu JNS Minibirds jsem zaznamenala nejčastější odpověď, že rozhodnutí pro tento tým vycházelo z dočasného sídla ve školce kam docházejí děti, u 5 respondentů (56 %). Odpověď, že tým již navštěvují členové rodiny jsem zaznamenala u 3 respondentů (33 %) a odpověď, že tým je přizpůsobený věku dětí zvolil 1 respondent (11 %).

U týmu Mini Eagles byla odpověď, že volba vzešla od dětí zaznamenána 2 respondenty (40%). Další odpověď, že tým Eagles je nejlepší, byla také zaznamenána 2 respondenty (40%) a na doporučení od známých odpověděl 1 respondent (20 %).

Otázka č. 4: Jste spokojen/a s výsledky Vašeho dítěte, nebo byste očekával/a něco jiného?

9. graf: Zhodnocení výsledků dětí v týmu JNS Minibirds

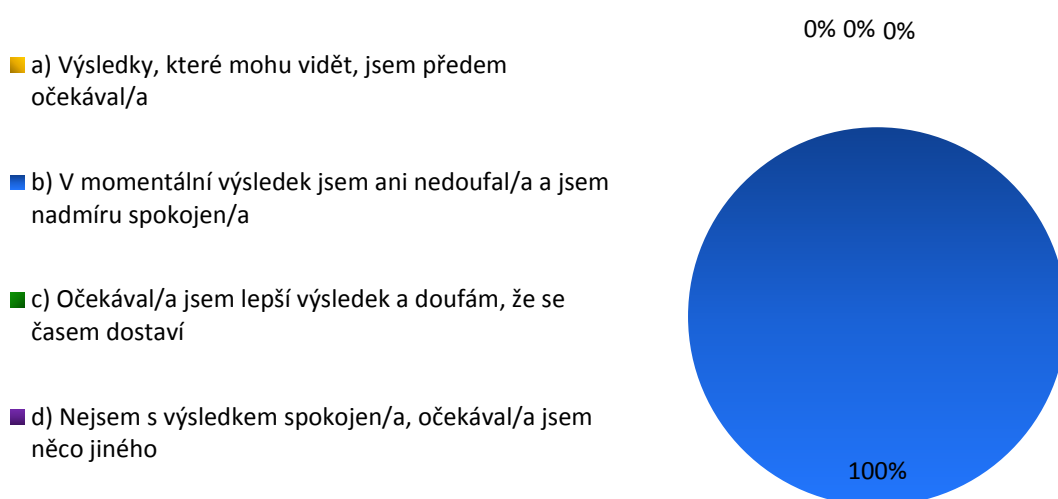
JNS - Spokojenost s výsledky dítěte



Zdroj: vlastní

10. graf: Zhodnocení výsledků dětí v týmu Mini Eagles

Eagles - Spokojenost s výsledky dítěte



Zdroj: vlastní

U otázky č. 4 volili respondenti jednu ze čtyř možných odpovědí. Odpovědi byly následující:

a) Výsledky, které mohu vidět, jsem předem očekával/a

- b) V momentální výsledek jsem ani nedoufal/a a jsem nadmíru spokojen/a
- c) Očekával/a jsem lepší výsledek a doufám, že se časem dostaví
- d) Nejsem s výsledkem spokojen/a, očekával/a jsem něco jiného. Prosím uveďte, co jste od sportu očekával/a

Respondenti kroužkovali nejvhodnější odpověď, která odpovídala jejich momentálnímu spokojení s výsledky jejich dětí.

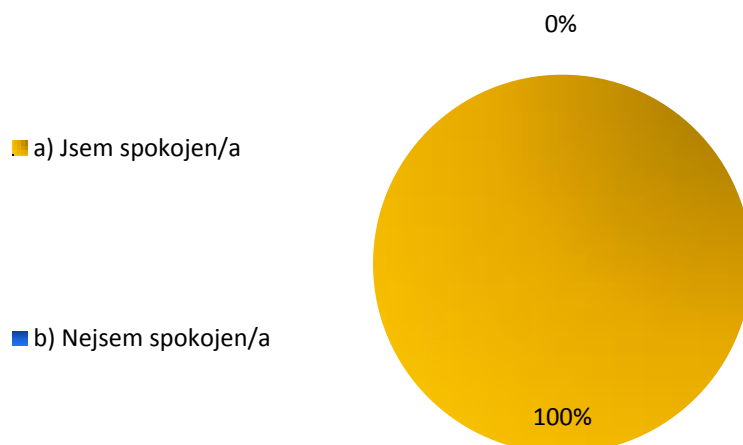
V týmu JNS Minibirds byla nejčastější odpověď b) „V momentální výsledek jsem ani nedoufal/a a jsem nadmíru spokojen/a“, označilo ji 5 respondentů (56 %). Odpověď a) „Výsledky, které mohu vidět, jsem předem očekával/a“ označili 2 respondenti (22%), stejně jako možnost c) „Očekával/a jsem lepší výsledek a doufám, že se časem dostaví“, zvolili 2 respondenti (22 %). Možnost d) „Nejsem s výsledkem spokojen/a, očekával/a jsem něco jiného“, nezvolil nikdo z respondentů.

V týmu Mini Eagles zvolilo všech 5 respondentů (100 %) možnost b) „V momentální výsledek jsem ani nedoufal/a a jsem nadmíru spokojen/a“. Žádnou jinou možnost nikdo z respondentů neoznačil.

Otázka č. 5: Jste spokojeni s trenérem Vašeho dítěte?

11, graf: Hodnocení trenéra týmu JNS Minibirds

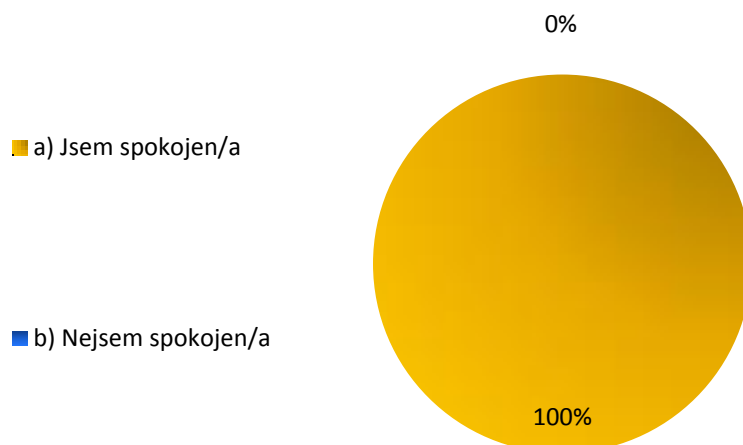
JNS - Spokojenost s trenérem



Zdroj: vlastní

12. graf: Hodnocení trenéra týmu Mini Eagles

Eagles - Spokojenost s trenérem



Zdroj: vlastní

V této otázce mohli respondenti volit ze dvou možných odpovědí:

- a) Ano, jsem.
- b) Ne, nejsem.

Ke každé z odpovědí mohli dále respondenti uvést důvody proč ano, či proč ne. Tato možnost však byla dobrovolná.

Odpověď a) „Ano, jsem“, v týmu JNS Minibirds byly stejné u 9 respondentů (100 %).
Odpověď b) „Ne, nejsem“, nezvolil nikdo z respondentů. Důvody, proč respondenti zvolili možnost, že jsou s trenérem spokojeni, byla uvedena 4 respondenty:

Maruška (trenérka) je na svém místě.

Věnují se dětem krásně a s péčí.

Otevřený přístup, skvělá komunikace.

Můj syn je spokojený.

Odpovědi v týmu Mini Eagles byly respondenty vyplněny stejně, jako v předchozím týmu.
Odpověď a) „Ano, jsem“ zvolilo všech 5 respondentů (100 %). Možnost b) „Ne, nejsem“, nikdo z respondentů nezvolil. Důvody, proč respondenti zvolili možnost, že jsou s trenérem spokojeni, byla uvedena 3 respondenty:

Trenérky to s holkama prostě umí. Jsou kamarádké a mají super přístup a skvěle komunikují.
Děti jsou vedeny k týmové spolupráci v příjemné atmosféře, s potřebnou mírou přísnosti a řádu.

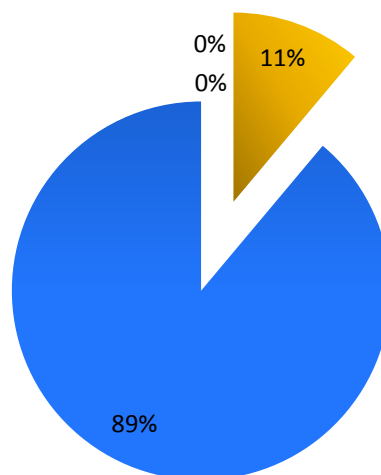
Skvělý přístup k dětem, profesionalita sportu.

Otázka č. 6: Byl/a jste někdy na tréninku Vašeho dítěte?

13. graf: Počet rodičů, kteří navštívili tréninky JNS Minibirds

JNS - Přítomnost rodiče na tréninku

- Rodič byl na tréninku někdy přítomen
- Rodič na tréninku přítomen nebyl, i přes to přibližně ví, co je jeho náplní a jak se jeho dítě k této aktivitě staví
- Rodič na tréninku přítomen nebyl a neví, jak tréninky probíhají, začne se o to ale zajímat
- Rodič na tréninku přítomen nebyl, neví, jak tréninky probíhají a ani ho to nezajímá

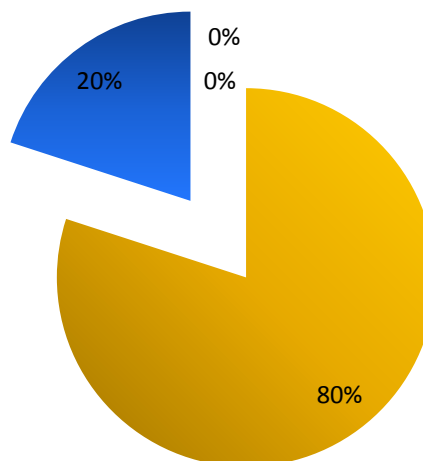


Zdroj: vlastní

14. graf: Počet rodičů, kteří navštívili tréninky Mini Eagles

Eagles - Přítomnost rodiče na tréninku

- Rodič byl na tréninku někdy přítomen
- Rodič na tréninku přítomen nebyl, i přes to přibližně ví, co je jeho náplní a jak se jeho dítě k této aktivitě staví
- Rodič na tréninku přítomen nebyl a neví, jak tréninky probíhají, začne se o to ale zajímat
- Rodič na tréninku přítomen nebyl, neví, jak tréninky probíhají a ani ho to nezajímá



Zdroj: vlastní

V této otázce mohli respondenti volit ze dvou možných odpovědí:

- a) Ano, byl/a jsem na tréninku přítomen/přítomna.
- b) Ne, nebyl/a jsem na tréninku přítomen/přítomna.

Ke každé z odpovědí mohli dále respondenti uvést důvody proč ano, či proč ne. Tato možnost však byla dobrovolná.

Pokud respondenti označili, že na tréninku přítomni nebyli, volili dále z možností:

I když jsem nebyl/a na tréninku, přibližně vím, co je jeho náplní a jak se moje dítě k této aktivitě staví.

Ne, nevím, jak tréninky probíhají, ale začnu se o to zajímat.

Ne, nevím, jak tréninky probíhají a ani mě to nezajímá.

V týmu JNS Minibirds zvolilo odpověď a) „Ano, byl/a jsem na tréninku přítomen/přítomna“, zvolil 1 respondent (11 %). Možnost b) „Ne, nebyl/a jsem na tréninku přítomen/a“, zvolilo 8 respondentů (89 %) a všech 8 respondentů také dále zvolilo variantu, že i když na tréninku nebyli, přibližně vědí, co je jeho náplní a jak se jejich dítě k této aktivitě staví.

Odůvodnění, proč respondenti byli, či nebyli přítomni na tréninku dítěte napsalo 6 respondentů:

a) Ano, byl/a jsem na tréninku přítomen/přítomna. Proč ano?

Trénoval jsem děti.

b) Ne, nebyl/a jsem na tréninku přítomen/přítomna. Proč ne?

Trénink se odehrává ve třídě, kam nemám přístup.

Ne, ale mám zájem.

Protože tréninky probíhají ve školce a nelze, aby byly přítomni rodiče.

Nedělalo by to dobrotu.

Nebyla jsem pozvána.

V týmu Mini Eagles zvolilo odpověď a) „Ano, byl/a jsem na tréninku přítomen/přítomna“, zvolili 4 respondenti (80 %). Jen 1 respondent (20 %) zvolil možnost b) „Ne, nebyl/a jsem na tréninku přítomen/a“. Tento respondent dále zvolil variantu, že i když na tréninku přítomen nebyl, přibližně ví, co je jeho náplní a jak se jeho dítě k této aktivitě staví.

Odůvodnění, proč respondenti byli přítomni na tréninku dítěte, napsalo 5 respondentů:

Chtěla jsem vidět o co jde, jak to jde dceři, atd.

Na ukázkové hodině i na předvedení před blížícími se soutěžemi. Na tréninky nechodíme, abychom nerozptylovaly děti.

Zájem o to, co umí a zvědavost. Zájem o cheer,...

Byli jsme přizváni trenérkami.

Otázka č. 7: Dělá Vaše dítě něco pro jeho individuální zlepšení v cheerleadingu?
(protahování, zlepšování stability, další příbuzný sport, či tanec,...)

15. graf: Zlepšování v cheerleadingu pomocí dalších aktivit v týmu JNS Minibirds

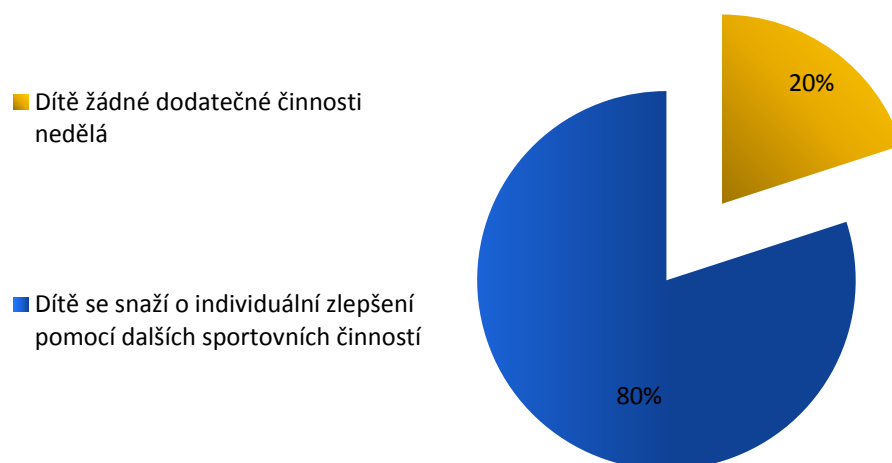
JNS - činnosti pro individuální zlepšení v cheerleadingu



Zdroj: vlastní

16. graf: Zlepšování v cheerleadingu pomocí dalších aktivit v týmu Mini Eagles

Eagles - činnosti pro individuální zlepšení v cheerleadingu



Zdroj: vlastní

Otázkou č. 7 jsem zjišťovala, zda někdo z dětí dělá nějaké činnosti pro individuální zlepšení v cheerleadingu.

V týmu JNS Mininirds neuvedli respondenti žádnou možnost ve 4 případech (44 %). Odpověď, že se děti snaží o individuální zlepšení pomocí dalších sportovních činností, zaznamenalo 5 respondentů (56 %). Uvedené činnosti od respondentů byly následující:

Gymnastika, partner stunts.

Protahování.

Gymnastika, partner stunts.

Jízda na kole.

Judo.

V týmu Mini Eagles odpověděli 4 respondenti (83 %), že se jejich děti snaží o individuální zlepšení pomocí dalších sportovních činností. Pouze 1 respondent (17 %) zaznamenal, že jeho dítě pro individuální zlepšení v cheerleadingu nic nedělá. Uvedené činnosti od respondentů, jejichž děti se individuálně zlepšují, byly následující:

Akrobacie jedenkrát týdně + tréninky doma.

Domácí tréninky a páteční akrobacie.

Samostatné domácí cvičení na žíněnce.

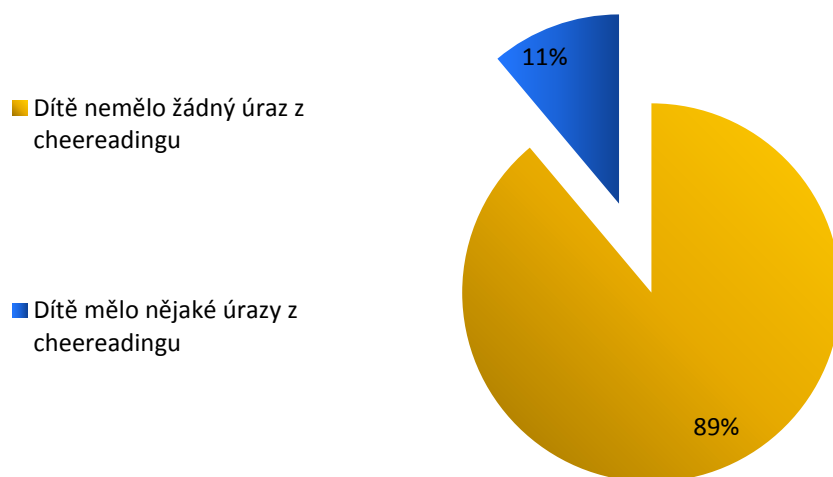
Cvičení doma spolu se sourozenci.

Otázka č. 8: Mělo Vaše dítě v tomto sportu nějaké zranění? (Např.: zlomenina,...)

Uved'te:

17. graf: Zjišťování úrazů při trénincích JNS Minibirds

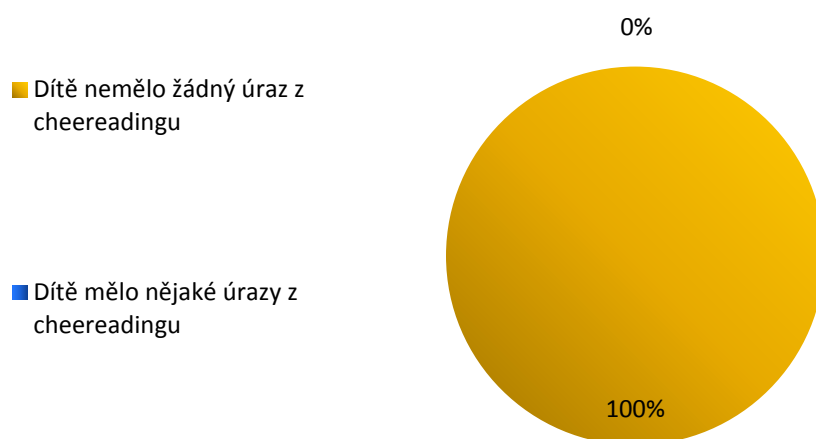
JNS - přehled úrazovosti v cheerleadingu



Zdroj: vlastní

18. graf: Zjišťování úrazů při trénincích Mini Eagles

Eagles - přehled úrazovosti v cheerleadingu



Zdroj: vlastní

Otázkou č. 8 jsem zjišťovala úrazovost dětí při výkonu cheerleadingu.

V týmu JNS Minibirds uvedlo 8 respondentů (89 %) že jejich dítě zatím žádné zranění v tomto sportu neutrpělo. Jen 1 respondent (17 %) uvedl, že jeho dítě mělo po trénincích boule a odřeniny.

V týmu Mini Eagles uvedli všichni respondenti (100 %), že jejich dítě zatím žádné zranění v tomto sportu neutrpělo.

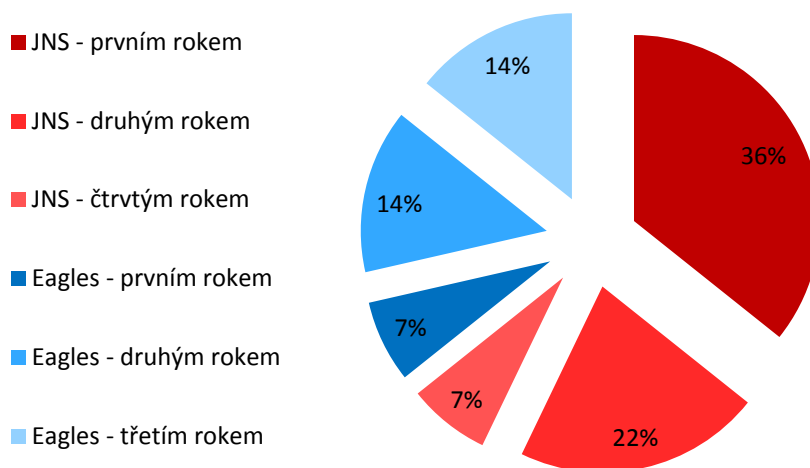
4.9.3 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření

Následující grafy představují shrnutí všech odpovědí respondentů z obou týmů. Jeden graf zobrazuje počet druhů odpovědí z týmu JNS Minibirds i Mini Eagles dohromady, což umožňuje lepší porovnání získaných výsledků. Pro přehlednost jsem zvolila dvě odlišné barvy, přičemž odstíny červené zastupuje tým JNS a odstíny modré tým Eagles.

Otázka č. 1: Jak dlouho dělá vaše dítě cheerleading?

19. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 1. otázku

Délka aktivního cheerleadingu dětí týmu JNS Minibirds a Mini Eagles



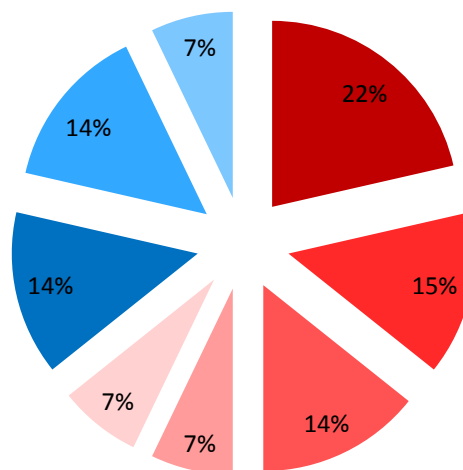
Zdroj: vlastní

Otázka č. 2: Proč jste se rozhodl/a, že Vaše dítě bude dělat právě tento sport?

20. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 2. otázku

Rozhodnutí pro tento typ sportu - týmy JNS Minibirds a Mini Eagles

- JNS - týmový a všestranný sport
- JNS - sportem se zabývá někdo z rodiny
- JNS - sport pouze na zkoušku, zda se dítěti zalíbí
- JNS - aby mělo dítě pohybovou zájmovou činnost
- JNS - sport jako hlídání dítěte během mého trénování
- Eagles - všestranný sport na rozdíl od fotbalu a gymnastiky
- Eagles - vlastní přání dítěte
- Eagles - sport pouze na zkoušku, zda se dítěti zalíbí



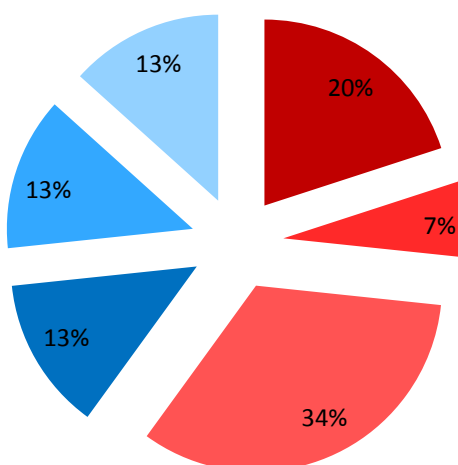
Zdroj: vlastní

Otázka č. 3: Proč jste se rozhodl/a, že Vaše dítě bude navštěvovat tento tým?

21. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 3. otázku

Rozhodnutí pro daný tým: JNS Minibirds, nebo Mini Eagles

- JNS - tým navštěvují členové rodiny
- JNS - tým je přizpůsobený věku dítěte
- JNS - tým má dočasné sídlo ve školce, kam děti docházejí
- Eagles - volba týmu vzešla od dětí
- Eagles - Eagles je nejlepší tým
- Eagles - doporučení od známých



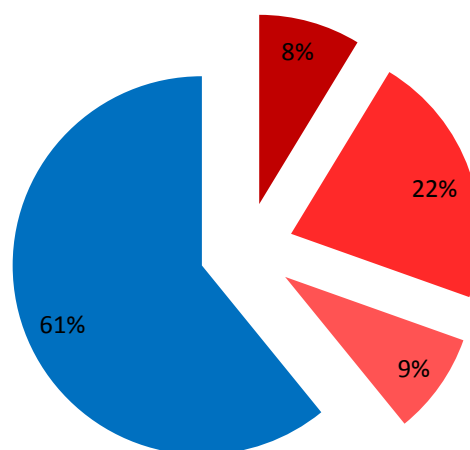
Zdroj: vlastní

Otázka č. 4: Jste spokojen/a s výsledky Vašeho dítěte, nebo byste očekával/a něco jiného?

22. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 4. otázku

Spokojenost s výsledky dítěte - týmy JNS Minibirds a Mini Eagles

- JNS - Výsledky, které mohu vidět, jsem předem očekával/a
- JNS - V momentální výsledek jsem ani nedoufal/a a jsem nadmíru spokojen/a
- JNS - Očekával/a jsem lepší výsledek a doufám, že se časem dostaví
- Eagles - V momentální výsledek jsem ani nedoufal/a a jsem nadmíru spokojen/a



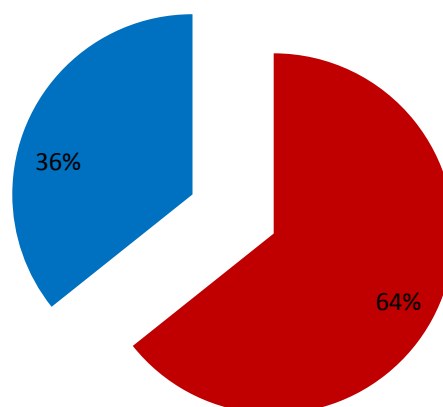
Zdroj: vlastní

Otázka č. 5: Jste spokojeni s trenérem Vašeho dítěte?

23. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 5. otázku

Spokojenost s trenérem - týmy JNS Minibirds a Mini Eagles

- JNS - Jsem spokojen/a
- Eagles - Jsem spokojen/a



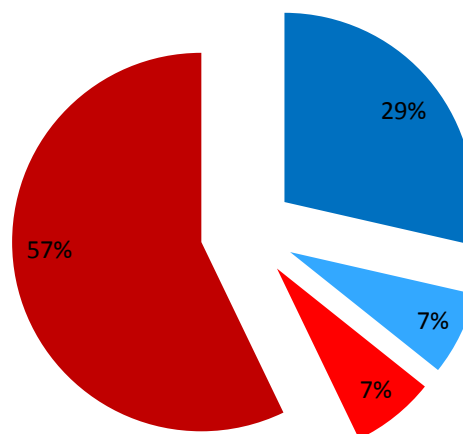
Zdroj: vlastní

Otázka č. 6: Byl/a jste někdy na tréninku Vašeho dítěte?

24. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 6. otázku

Přítomnost rodiče na tréninku v týmech JNS Minibirds a Mini Eagles

- Eagles - rodič byl na tréninku někdy přítomen
- Eagles - rodič na tréninku přítomen nebyl, i přes to přibližně ví, co je jeho náplní a jak se jeho dítě k této aktivitě staví
- JNS - rodič byl na tréninku někdy přítomen
- JNS - rodič na tréninku přítomen nebyl, i přes to přibližně ví, co je jeho náplní a jak se jeho dítě k této aktivitě staví



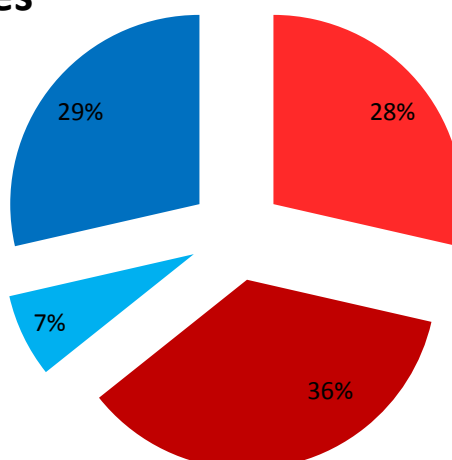
Zdroj: vlastní

Otázka č. 7: Dělá Vaše dítě něco pro jeho individuální zlepšení v cheerleadingu? (protahování, zlepšování stability, další příbuzný sport, či tanec,...)

25. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 7. otázku

Činnosti dětí pro individuální zlepšení v cheerleadingu - týmy JNS Minibirds a Mini Eagles

- JNS - dítě žádné dodatečné činnosti nedělá
- JNS - dítě se snaží o individuální zlepšení pomocí dalších sportovních činností
- Eagles - dítě žádné dodatečné činnosti nedělá
- Eagles - dítě se snaží o individuální zlepšení pomocí dalších sportovních činností

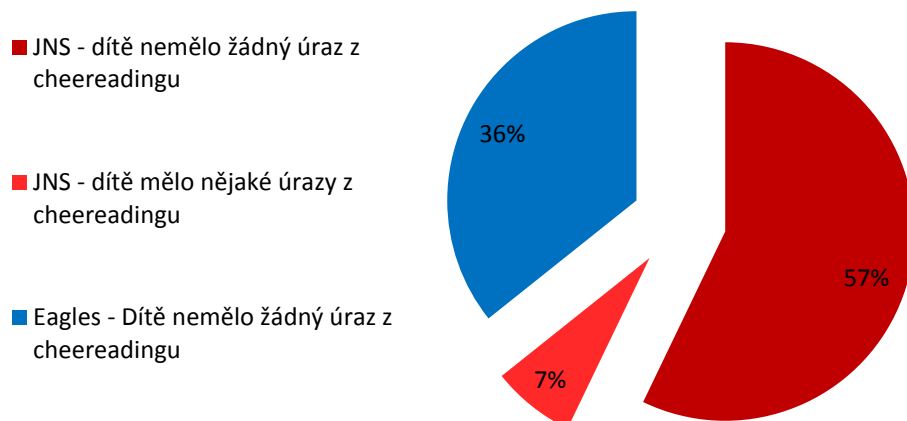


Zdroj: vlastní

Otázka č. 8: Mělo Vaše dítě v tomto sportu nějaké zranění? (Např.: zlomenina,...)

26. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 8. otázku

**Přehled úrazovosti v cheerleadingu - týmy
JNS Minibirds a Mini Eagles**



Zdroj: vlastní

4.10 Analýza rozhovoru

Pro rozhovory s trenéry týmů, ve kterých jsem realizovala své pozorování, jsem vytvořila deset základních otázek pro doplnění svého výzkumu. Vzhledem k mému výběru je rozhovor polostrukturovaného typu, a proto jsem občas plánovala položit respondentům i nějaké doplňující otázky. Rozhovory jsem plánovala realizovat v mém domově a nahrávat si je na záznamník. O interview jsem požádala trenérku týmu JNS Minibirds a trenérku z týmu Mini Eagles. Trenérka týmu JNS Minibirds si přála zůstat v anonymitě, ale rozhovor poskytla s požadavkem neuvedení jména. Naproti tomu trenérka týmu Mini Eagles, Kristýna Oláhová, mi rozhovor bohužel neposkytla. Z tohoto důvodu není možné realizovat porovnání výpovědí obou respondentů.

4.10.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Rozhovor jsem realizovala až poté, co jsem ukončila své pozorování tréninků a měla jsem zpracované poznatky. Samotné interview proběhlo podle plánu v mém bydlišti dne 16.6.2017. Respondentka ochotně spolupracovala, odpovídala konkrétně na položené otázky a neodbočovala od tématu. Doplňujících otázek jsem proto nemusela pokládat mnoho. Kompletní záznam rozhovoru uvádím přepsaný v příloze č.3.

4.10.2 Výsledky výzkumu

V rozhovoru s trenérkou JNS Minibirds jsem zjistila, že má předpokládané vzdělání pro trénování cheerleadingu v kategorii předškolní a mladší školní věk dětí v podobě trenérské licence C. Školení pro získání dané licence zařizuje ČACH. Cheerleading dělá respondentka od roku 2003, přičemž od roku 2014 trénuje nejmladší tým JNS Minibirds a stále ji to naplňuje. Strukturu jejího tréninku mi respondentka náležitě popsala a také uvedla, jak zajišťuje prevenci a předchází vzniku možných úrazů. Respondentce záleží na rozvoji dětí po fyzické i psychické stránce a klade důraz na sociální vztahy. Co se týče komunikace respondentky s rodiči, tak upřednostňuje rozhovory před a po trénincích. Další komunikace probíhá přes e-mail, SMS zprávy, Facebook, či volání si na telefon.

4.10.3 Výsledky rozhovoru

Trenérka týmu JNS Minibirds v rozhovoru uvedla, že sama se cheerleadingu věnuje již 15. rokem, přičemž 5 let se zabývá trénováním dětí. Pro tuto práci získala trenérskou licenci C v roce 2011 a dále se vzdělávala na soukromých trenérských schůzkách.

Prevenici úrazů trenérka zajišťuje různými zákazy a upozorňováním. To mohu ze svého pozorování potvrdit, jelikož během tréninků bylo potřeba zakazovat různé spontánní aktivity dětem, které se nevěnovaly aktivitám při tréninku. Často totiž jejich hry narušovaly tréninkovou činnost a cvičící děti se nemohly na svoji činnost dostatečně soustředit. Dále respondentka poukazuje na fyzickou i psychickou pohodu sportovce, která je důležitá pro jeho výkon. I na tuto skutečnost klade trenérka důraz při trénincích, jelikož děti nedělají příliš náročné fyzické prvky a pokud nějakou činnost dělat nechtějí, nejsou do ní zbytečně nuceny. Co se týče akrobatických prvků, které respondentka uvádí jako „akrobacii přes hlavu“, tak si myslím, že se ne vždy jedná o nevhodné cviky. Vzhledem k tomu, že kotrmelec vpřed, stoj na rukách i přemet stranou se mohou učit i v běžné mateřské škole, nevidím důvod, proč by se tyto prvky neměly trénovat na cheerleadingových lekcích. Je jen potřeba umět správnou metodiku, dávat dětem dopomoc a případně používat vyhovující pomůcky.

Při popisu obsahu tréninku jsem s mnoha věcmi s trenérkou souhlasila. Na trénincích jsem opravdu pravidelně pozorovala v zahřívací části rozběhání (avšak k cílenému zahřátí organismu nemohlo během tak krátké chvíle dojít). V průpravné části jsem opět pozorovala rozcvičení (některé prvky ale nebyly vhodné pro předškolní věk – např.: stoj na jedné noze, druhá skrčmo zanožit) a v hlavní části obvykle následoval nácvik cheerleadingové sestavy, rovnovážných a balančních prvků a také různé spontánní hry. Ovšem nácviky samostatných cheerleadingových prvků jsem na trénincích pozorovala spíše jen výjimečně, a proto bych je osobně nezařadila do všeobecného obsahu tréninku. S uvedeným tancem si také dovoluji nesouhlasit. Pouze taneční sestavy jsem také na trénincích nepozorovala příliš často. Pokud už se nějaká taková aktivita v tréninku objevila, byla velmi náročná na organizaci a děti neprojevovaly příliš velký zájem o napodobované pohyby. Chtěly spíše tancovat samy podle rytmu hudby.

Dále se trenérka snaží položit dětem základy cheerleadingového ducha, který je založen na spolupráci a důvěře. Dalším důležitým činitelem cheerleadingu je odpovědnost a i o té se

respondentka v rozhovoru zmínila. Domnívám se ovšem, že všechny tyto faktory se nedají předat dětem, které o tento sport nejeví dostatečný zájem a nemají vybudovaný respekt k dospělé osobě. Bohužel se v tomto týmu vyskytovalo nemálo takovýchto neukázněných dětí.

V neposlední řadě také respondentka uvedla blízkou spolupráci s matkou jednoho dítěte, která pracuje pro ČACH a pomáhá tak týmu s finanční podporou.

5 DISKUZE

Hlavním cílem této práce bylo zmapovat tréninky sportovního cheerleadingu předškolních dětí a dětí mladšího školního věku. K tomuto účelu jsem si vybrala tým JNS All Stars a Prague Eagles cheerleaders, jelikož to jsou jediné týmy v Praze, které se zabývají tréninkem dětí předškolního věku. Jako formy výzkumu jsem zvolila pozorování, rozhovor a dotazník.

Pozorování jsem dělala pravidelně každý týden na trénincích a dále také na soutěžích. Touto formou jsem chtěla zjistit, jak probíhá trénink sportovního cheerleadingu v předškolním a mladším školním věku. Pro konkrétní představu jsem pro pozorování zvolila dva cheerleadingové týmy v Praze. Tréninky předškolních dětí však probíhaly naprosto odlišně a to především stylem vedení a strukturou tréninku.

Tréninky starších týmů, které navštěvovaly děti mladšího školního věku, už se tak zásadně nelišily. Rozdíl byl v počtu dětí, jejich věkovém složení a v prostorách tréninku. Struktura tréninků však byla podobná.

Dále jsem také chtěla zjistit, za jakých podmínek může dítě přestoupit z mladšího týmu do staršího a zda musí splňovat nějaká kritéria pro přestup. U obou pozorovaných týmů se však ukázalo, že dítě musí pro přestup splňovat pouze věkovou hranici, nikoliv konkrétní pohybové nadání či určité cheerleadingové prvky. Z tohoto důvodu jsem se zaměřila zejména na pozorování týmů předškolních dětí.

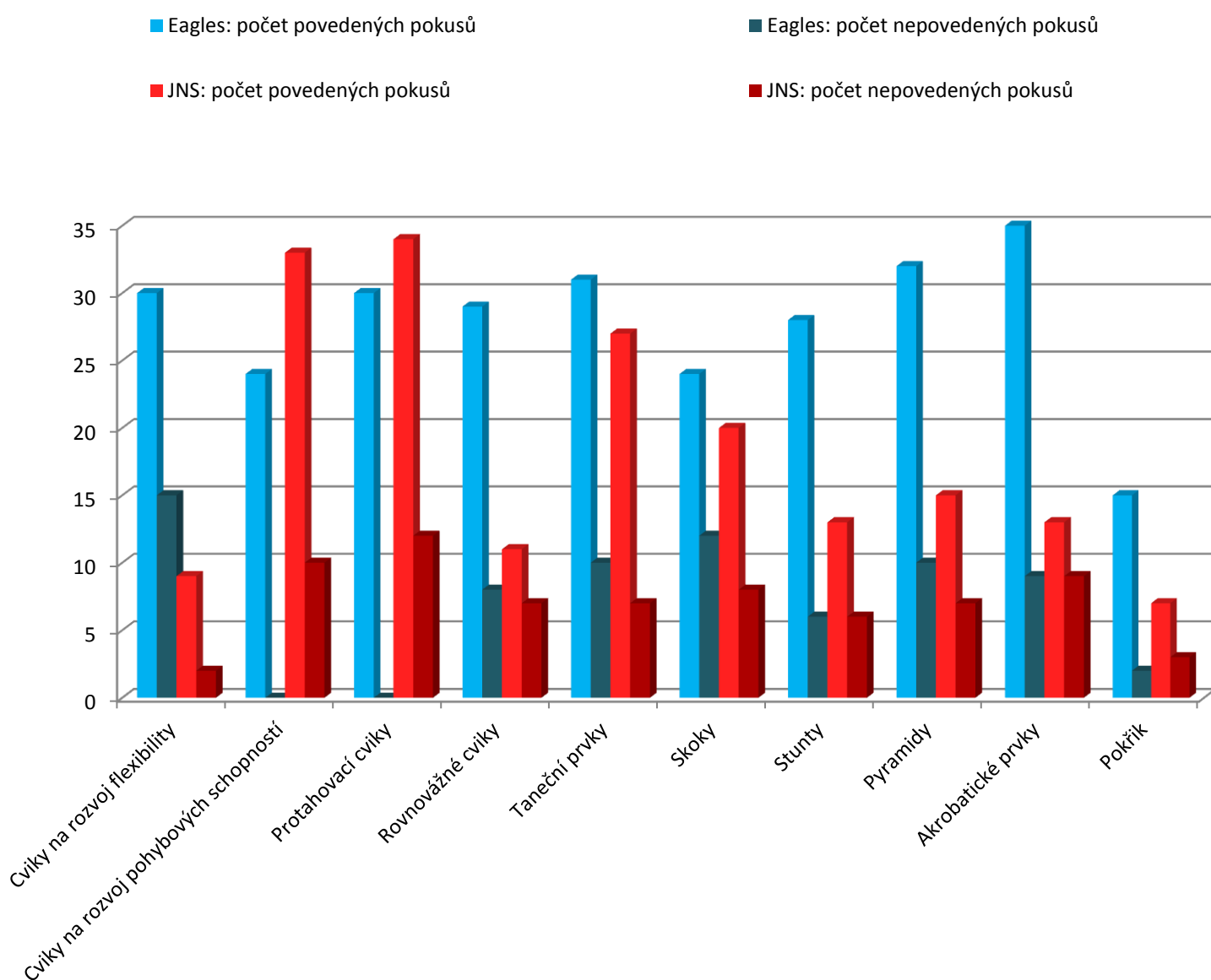
Pozorování také sloužilo k zjištění prevence úrazů při sportu. Ačkoliv byla prevence někdy podceňována, v týmech s předškolními dětmi zatím nedošlo k žádným vážnějším úrazům, než jsou odřeniny, či pohmožděniny. Ačkoliv jsem v tomto sportu v předškolním věku nezaznamenala žádné vážné úrazy, domnívám se, že cheerleading není vhodný pro předškolní ani mladší školní věk dětí. Nevhodnost tohoto sportu pozoruji především v jeho fyzické náročnosti a nevhodným stylem vedení. Největším problémem sportovního cheerleadingu je to, že jednotlivé prvky vyžadují nadměrnou kloubní flexibilitu, která nepřiměřeně zatěžuje klouby a svaly v těle. To je problém zejména u dětí předškolního a mladšího školního věku, které nemají dokončenou osifikaci. Nadměrné zatěžování kloubů a svalů v tomto věku vede k hypermobilitě a velkým zdravotním problémům v pozdějším věku a v dospělosti. Tréninky sportovního cheerleadingu v předškolním a mladším školním věku by měly sloužit spíše jako

všeobecná pohybová průprava se zaměřením na určité cheerleadingové prvky a jejich nácvik. (Dvořáková, 2001)

V následujících grafech zaznamenávám výsledky použité čárkovací metody, která mi sloužila pro lepší přehlednost v pozorovaných trénincích. Jelikož tréninky mladšího školního věku se od sebe příliš nelišily, rozhodla jsem se zaměřit své pozorování na předškolní týmy.

27. graf: Přehled výsledků čárkovací metody tréninků Mini cheerleaders

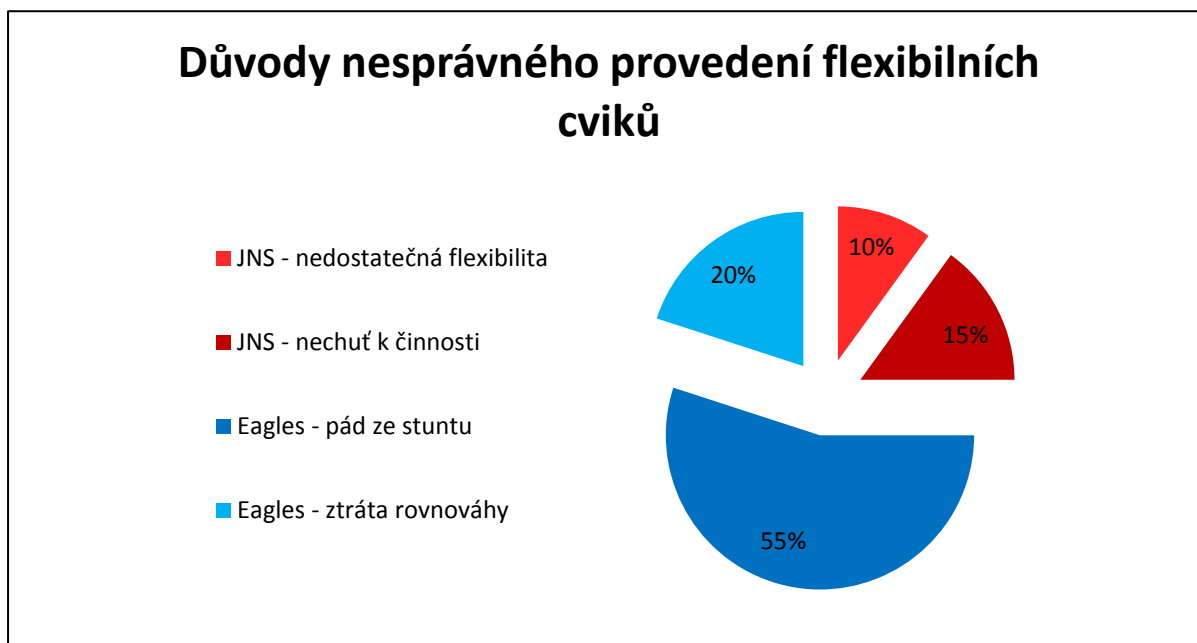
Výsledky zaznamenaných prvků z pozorování



Zdroj: vlastní

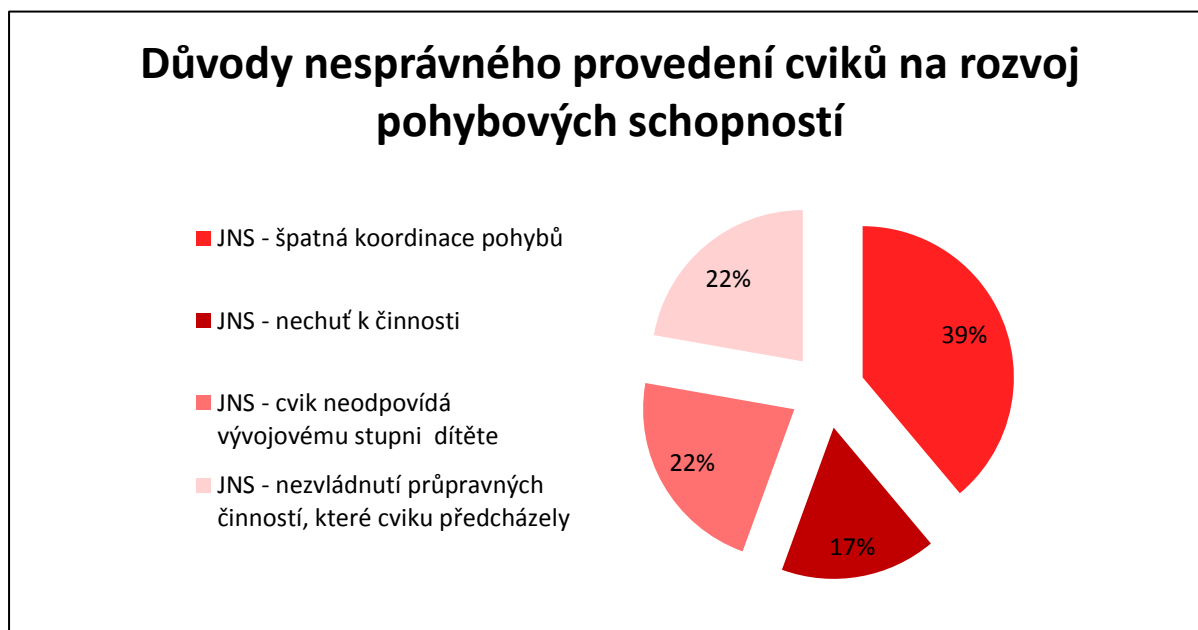
Vodorovná přímka grafu ukazuje pravidelně pozorované prvky, které se na trénincích objevovaly. Svislá přímka grafu pak uvádí přibližné shrnutí celkově opakovaných jevů na všech trénincích. Červená barva označuje tým JNS Minibirds, modrá barva tým Mini Eagles. Následující grafy upřesňují výsledky čárkovací metody, která je graficky zaznamenána ve 27. grafu. V každém následujícím grafu nalezneme příčinu, proč se daný cvik, či prvek nepovedl. Barevné provedení odpovídá stejnému označení týmů, jako v předchozích grafech.

28. graf: Flexibilní cviky



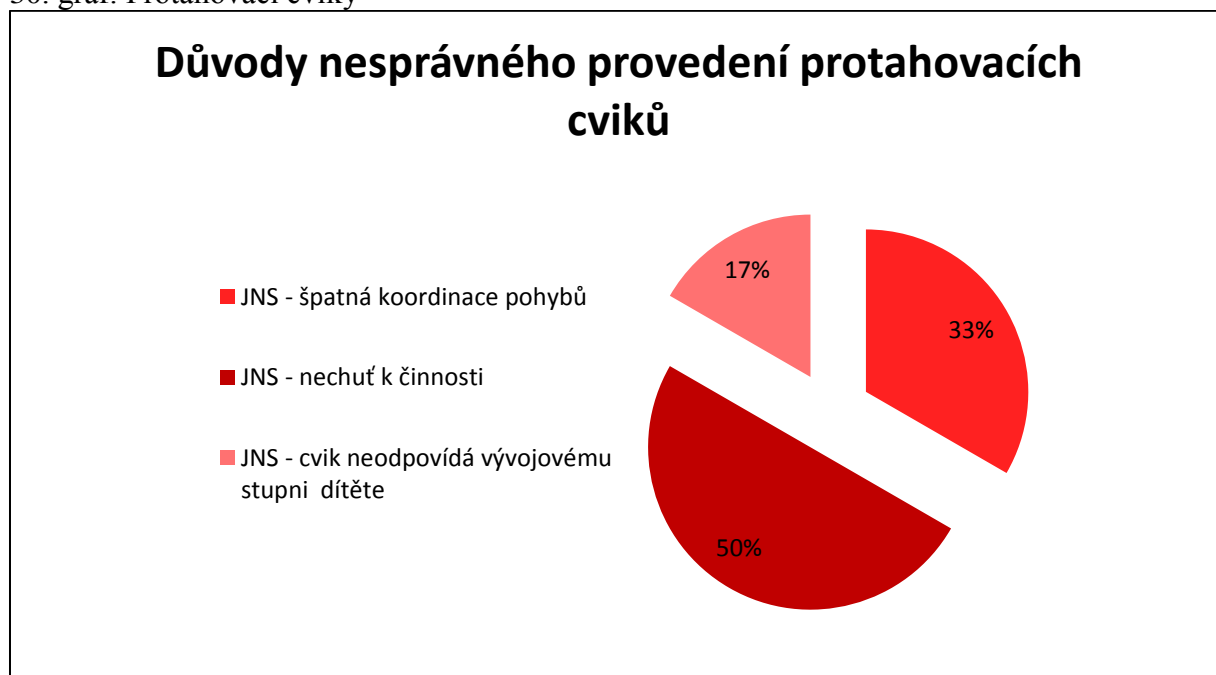
Zdroj: vlastní

29. graf: Pohybové schopnosti



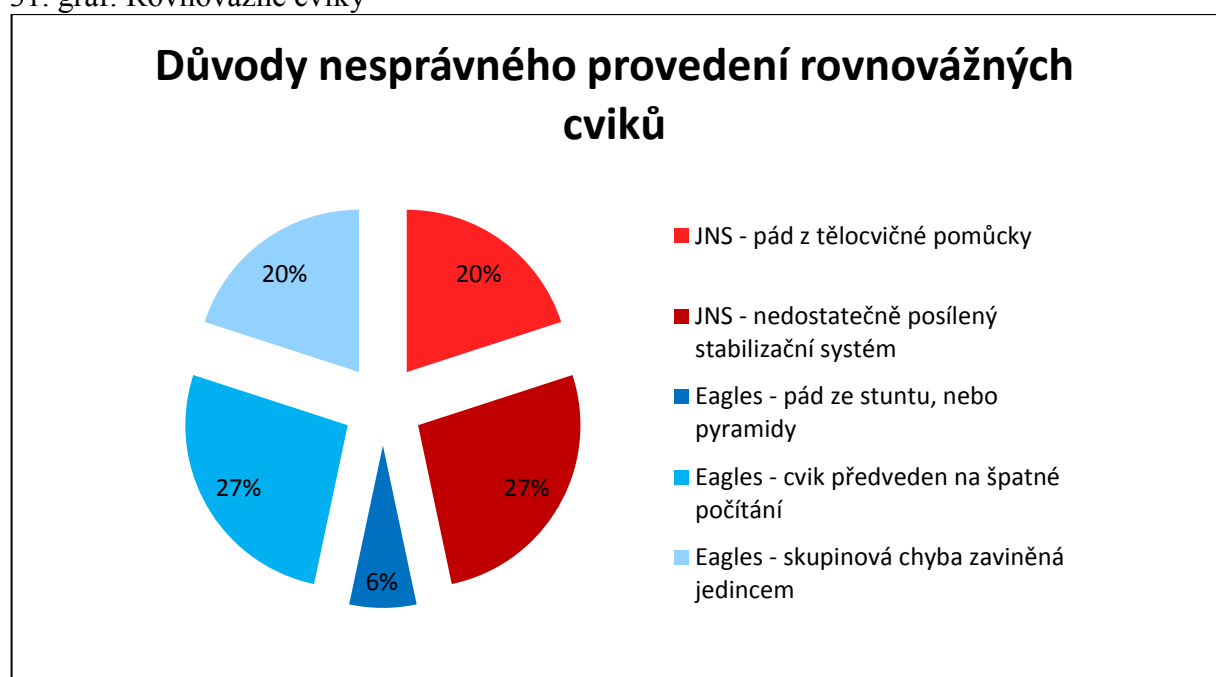
Zdroj: vlastní

30. graf: Protahovací cviky



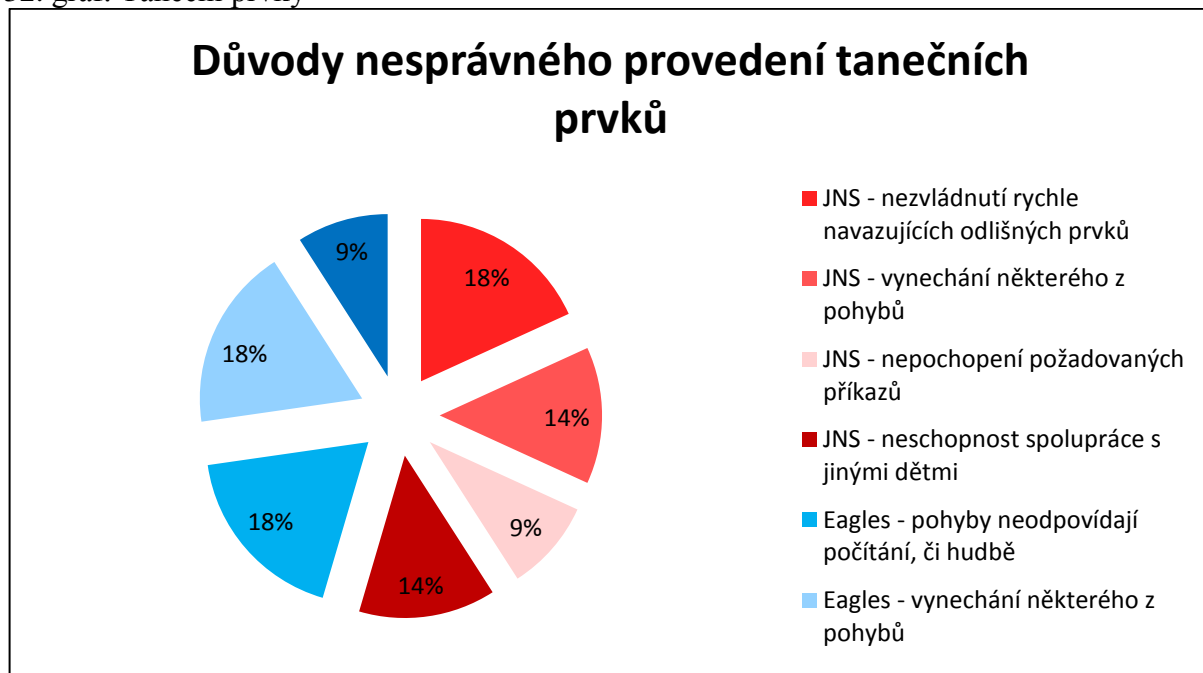
Zdroj: vlastní

31. graf: Rovnovážné cviky



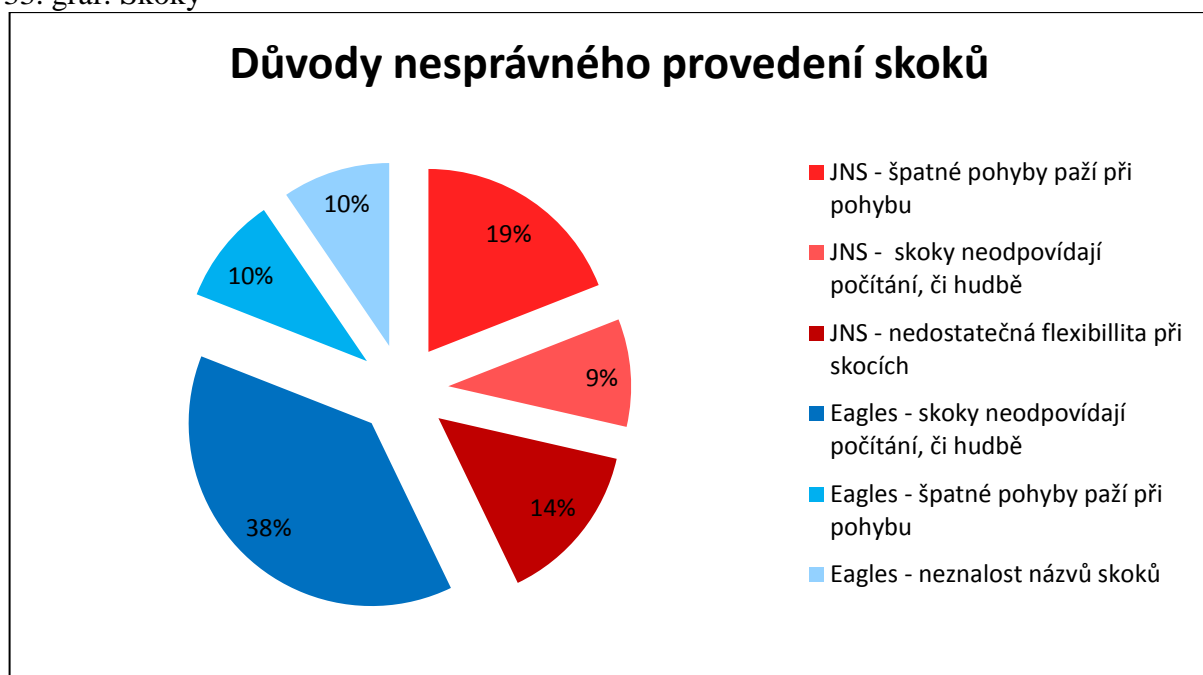
Zdroj: vlastní

32. graf: Taneční prvky



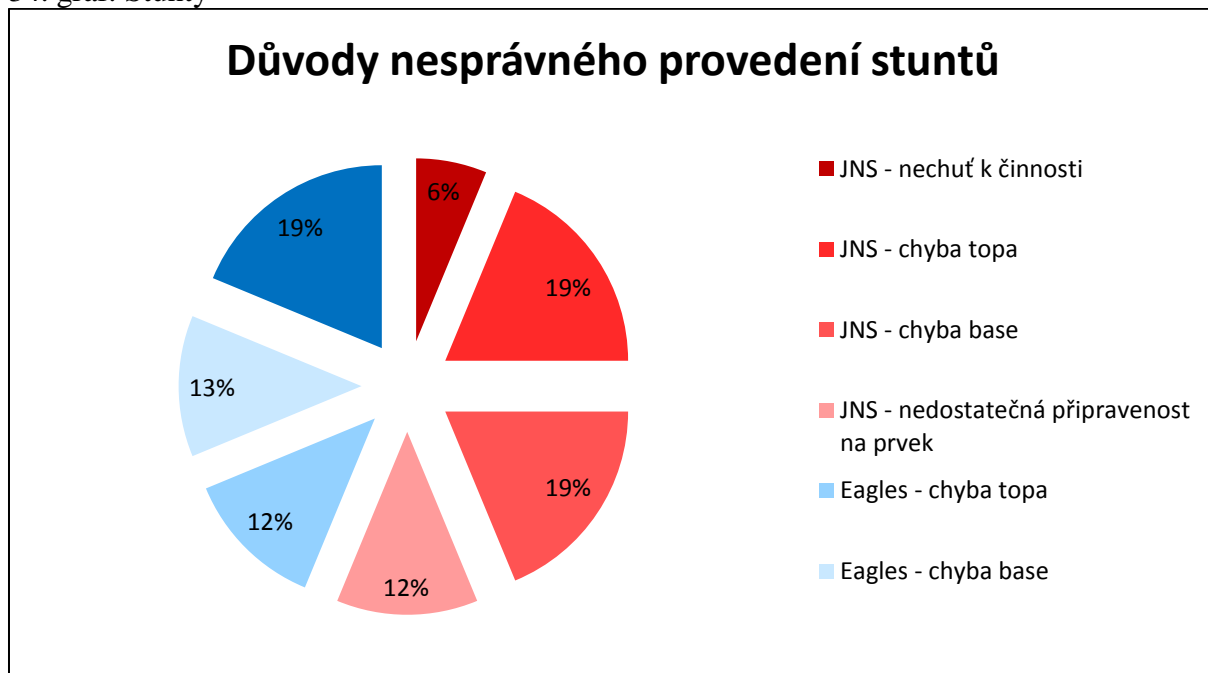
Zdroj: vlastní

33. graf: Skoky



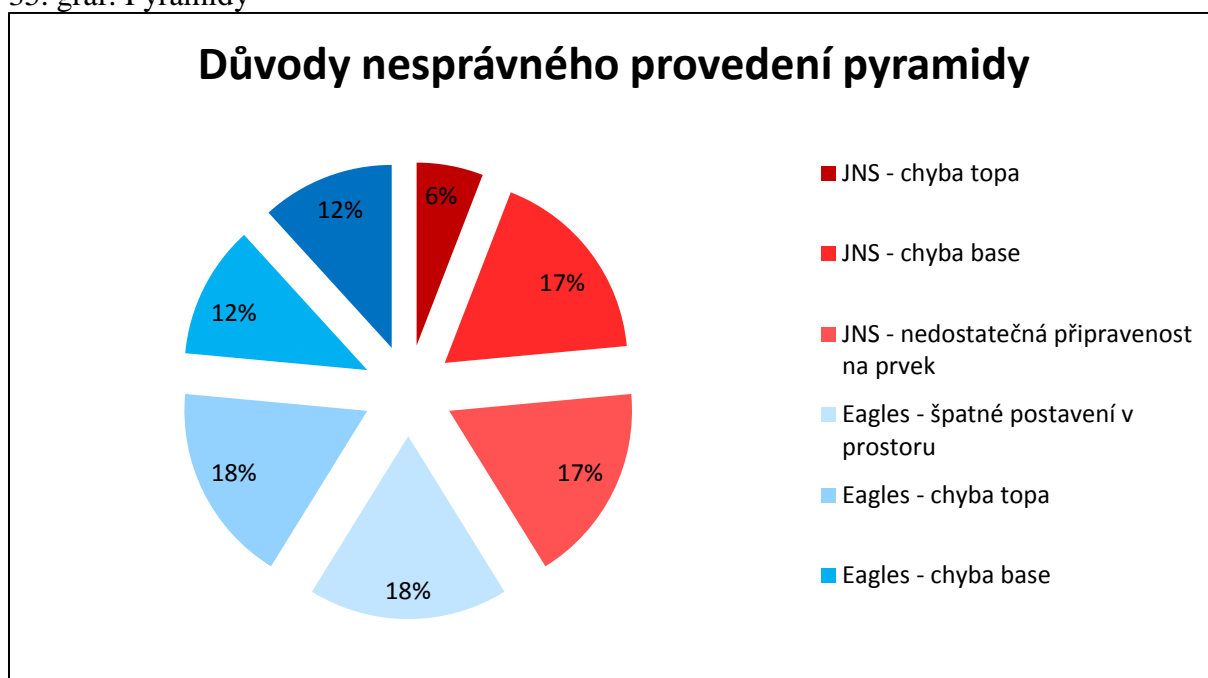
Zdroj: vlastní

34. graf: Stunty



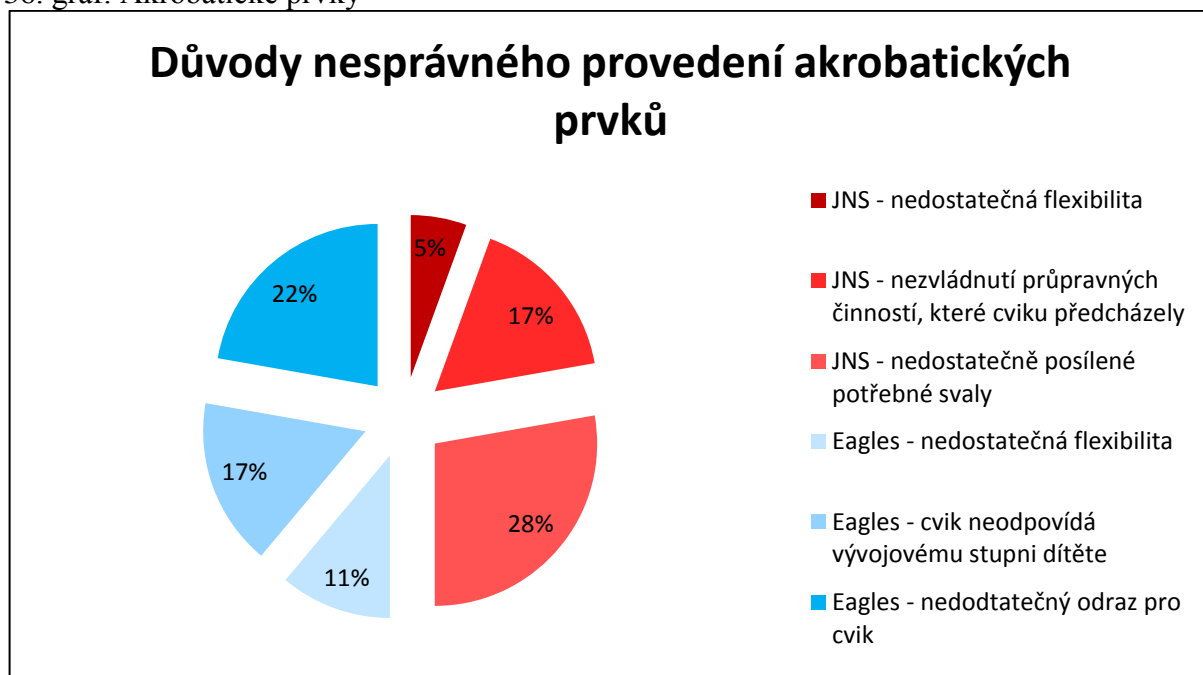
Zdroj: vlastní

35. graf: Pyramidy



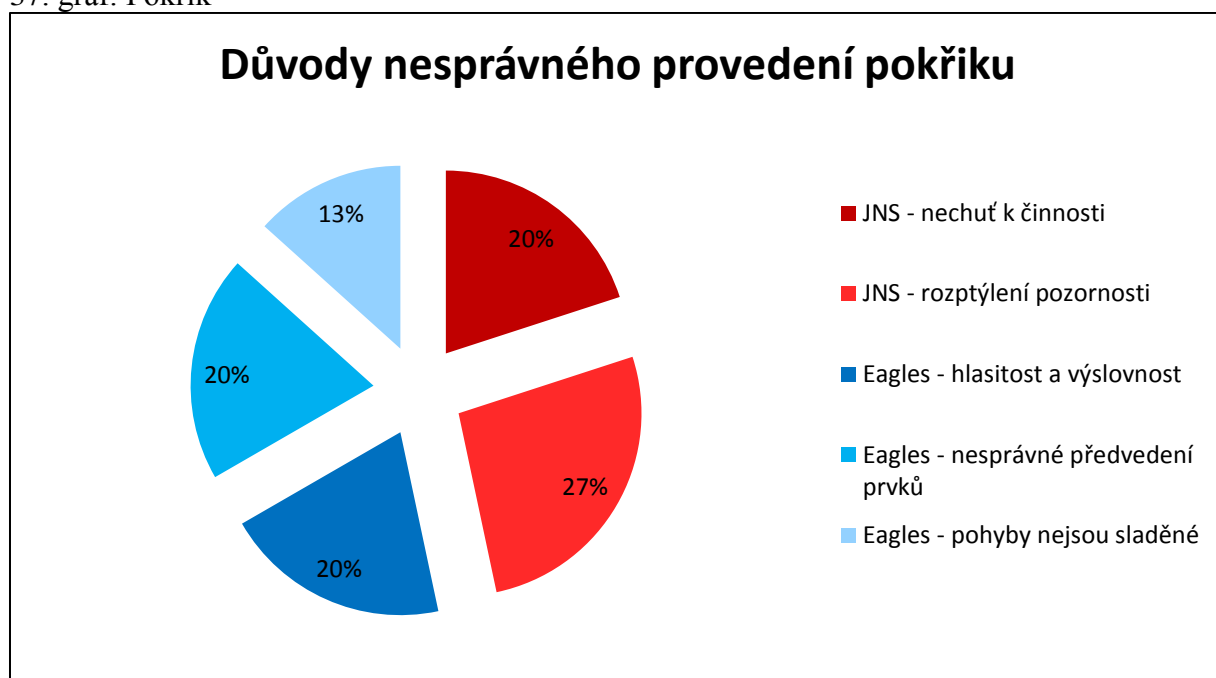
Zdroj: vlastní

36. graf: Akrobatické prvky



Zdroj: vlastní

37. graf: Pokřik



Zdroj: vlastní

Plánované rozhovory se neuskutečnily v předpokládaném měřítku a interview jsem nakonec vedla jen s jednou trenérkou týmu JNS Minibirds. Z rozhovoru vyplývá, že trenérka má správnou představu o tom, jak by měl probíhat ideální trénink cheerleadingu u předškolních dětí, nicméně této představě v realitě nedosahuje. Osobně se domnívám, že si trenérka tento rozpor uvědomuje, ale obává se ho přiznat veřejně.

Rozhovorem jsem chtěla zjistit, zda jsou trenéři dostatečně kvalifikováni k trénování dětí a jakou mají sami zkušenost s cheerleadingem. Respondentka potvrdila mé předpoklady o trenérské licenci, kterou poskytuje ČACH a také osobní zkušenost se sportem v tomto odvětví. V neposlední řadě jsem zkoumala různé formy spolupráce mezi rodiči a týmem jejich dětí a zde jsem narazila pouze na jeden druh podpory ze strany matky, která pracuje u ČACH.

Dotazník jsem předložila rodičům, jejichž děti navštěvují nejmladší tým a zjišťovala jsem jejich spokojenost s trenérem, s výsledky jejich dětí a množství, či druhy úrazů dětí při tréninku, nebo soutěži. Z 20ti rozdaných dotazníků se mi vrátily zpět všechny, přičemž 14 jich bylo vyplněných. Na otevřené otázky byly odpovědi rodičů různé, ale v uzavřených otázkách se jejich odpovědi shodovaly v 76,2 %.

Domnívám se ovšem, že dotazníky nebyly vyplňovány dostatečně objektivně a to především rodiči týmu JNS. Od učitelky mateřské školy jsem se totiž dozvěděla, že většina dětí, které do týmu chodí, ho navštěvují jen proto, že je to jediná zájmová činnost, kterou školka nabízí. Rodiče tedy posílají své děti na tréninky spíše proto, aby si je mohli ze školky vyzvednout o něco dále a sport, který jejich děti dělají na závodní úrovni, neberou vůbec vážně. Málokdo totiž předpokládá, že ve sportu, který se realizuje dvakrát týdně ve školce s předškolními dětmi, by mohlo soutěžit a vyhrávat jakékoliv soutěže. Rodiče nezasvěcení do tohoto sportu jsou tedy spokojeni, když si dítě ze soutěže přinese medaili (která se na soutěžích této kategorii dává vždy a všem členům), ať už byl výkon dobrý, nebo špatný.

6 ZÁVĚRY

Bakalářská práce se zabývá sportovním cheerleadingem a prevencí úrazů v předškolním a mladším školním věku. Teoretická část byla zaměřena na charakteristiku sportovního cheerleadingu, obecnou prevenci úrazů ve sportech a prevenci úrazů v cheerleadingu. V praktické části jsem mapovala tréninky dvou týmů v Praze, které se zabývají tréninkem předškolních a mladších školních dětí ve sportovním cheerleadingu. Výzkum byl prováděn metodou pozorování a následného srovnání získaných materiálů. Dalšími doplňujícími metodami byl rozhovor s trenérkou týmu a dotazník vyplněný rodinnými příslušníky dětí navštěvující cheerleadingové týmy.

Realizací výzkumu jsem splnila všechny vytyčené cíle. Na základě výsledků práce jsem došla k těmto závěrům:

- I. Pojetí současného cheerleadingu se od jeho historie liší především věkovým a genderovým složením sportovců a různými možnostmi v cheerleadingových soutěžích. Nejen, že množství soutěží výrazně přibýlo, ale také mohou sportovci soutěžit v cheerleadingové i taneční oblasti, které se dále dělí na mnohé disciplíny.**
- II. Nejpoužívanější rozsah tréninkových jednotek předškolních dětí je 2x týdně 60 minut, přičemž k těmto tréninkům je u jednoho z týmů dobrovolná další 60ti minutová jednotka akrobacie. Ani jeden z pozorovaných týmů nemá vhodně přizpůsobené tréninky pro předškolní děti a to především přístupem trenérů k tomuto sportu. Zatímco jedna z trenérek vede tréninky velmi autoritativně, druhá trenérka je zas vede příliš liberálně. Struktura tréninku se shodovala pouze ve 32 % u obou týmů.**
- III. Všeobecně se v cheerleadingu vyskytuje mnoho úrazů a to jak vážných, tak i v lehčí formě. U předškolních dětí se ovšem úrazy v cheerleadingu objevují jen v lehké formě, jako jsou pohmožděniny a odřeniny. Vážnější úrazy jsem**

z mých výzkumů nezaznamenala. Při trénincích docházelo k podcenění prevence úrazů buď ve vynechání důležitých částí tréninku, nebo při nedůsledném sledování dětí trenéry v pauzách mezi cvičením.

- IV. Z vedených, nebo náhodných rozhovorů s trenérkami jsem zjistila, že všechny se cheerleadingu stále aktivně věnují a také všechny mají absolvované kurzy od ČACH. Jiné vzdělání týkající se předškolních dětí žádná z trenérek ovšem nemá.**
- V. Ve všech týmech mohou děti přestupovat jen s podmínkou dovršení stanoveného věku a žádné další požadavky nemusí dítě k přestupu splňovat.**
- VI. Spolupráce rodičů s týmem dětí je většinou na běžné úrovni, ale v jistých případech najdeme i velmi úzké partnerství. Při svých výzkumech jsem zaznamenala pomoc rodičů na soutěžích a to především při přípravě dětí na soutěži. Pokud trenérky žádají o individuální zlepšení svých cvičenců, rodiče rádi spolupracují a mají zájem o tuto formu spolupráce.**

Výsledky mé práce, mohou sloužit trenérům sportovního cheerleadingu předškolních dětí a rodičům dětí, které tento sport provozují. Práce upozorňuje na správný výběr sportu od raného věku, na výhody a nevýhody sportovního cheerleadingu, i na fakt, že sportovní cheerleading není vhodným sportem pro děti předškolního a mladšího školního věku. Trenérům může poskytnout cenné informace ke zlepšení jejich tréninků a uvědomění si podstaty tohoto sportu. Výsledky dotazníků také poukazují na skutečnost, že ačkoliv rodiče pro své děti nevybírají zájmy příliš důkladně, děti vybraná aktivita většinou baví a nemají problém získat si pro ni nadšení. Práce také zachycuje přístup samotných dětí k vybranému sportu a pochopení své zodpovědnosti. Je až překvapivé, jak se stejně staré děti liší svým fyzickým i psychickým výkonem, vzhledem k vedení tohoto sportu trenérem. Nejdůležitějším faktem samozřejmě zůstává to, že všechny děti zabývající se cheerleadingem mají kladný vztah ke

sportu a k pohybu všeobecně, především díky zvolenému sportu. To je velmi důležité vzhledem k jejich následujícímu vývoji a budoucím návykům zdravého životního stylu.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Publikované zdroje:

1. ČESKÁ ASOCIACE CHEERLEADERS. *Spirit Magazine*. Praha: Libertas, 2011.
2. DE ALBA, Miriam Lopez Hernandez. *Cheerleading: Technique-Training-Show*. Maidenhead : Meyer & Meyer Fachverlag und Buchhandel, 2009. ISBN 978-1841262734.
3. DĚKANOVSKÝ, Jan. *Sport, média a mýty: zlatí hoši, královna bílé stopy a další moderní hrdinové*. Praha: Dokořán, 2008. ISBN 978-80-7363-131-4.
4. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: Olympia, c2001. ISBN 80-7033-313-8.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, KTV, 2006. ISBN 80-7290-259-8.
7. CHAPPELL, Linda Rae. *Coaching cheerleading successfully*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2005. ISBN 9780736056250.
8. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 80-247-1369-1.

9. JANSA, Petr. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.
10. LEFFEL, Caitlin. *Cheerleading: from tryouts to championships*. New York: Universe, 2007. ISBN 9780789315656.
11. MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér*. Přeložil Ivan SOULEK. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1011-0.
12. MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
13. PILNÝ, Jaroslav. *Prevence úrazů pro sportovce: taping : popis zranění, první pomoc, léčba, rehabilitace*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1675-6.
14. SCHMID, Ludvík a František KRTIČKA. *První pomoc při sportovních úrazech*. Praha: Olympia, 1979.

Elektronické zdroje:

15. Balet. HDC taneční centrum. [online]. 6.12.2016 [cit. 2016-12-6]. Dostupné z: <https://www.hdc.cz/tanecni-styly/balet/>
16. Co je to cheerleading. Basta cheerleaders. [online]. 21.11.2016 [cit. 2016-11-21]. Dostupné z: <http://bastacheerleaders.webnode.cz/co-je-to-cheerleading/>

17. Co je Cheerleading. Česká asociace cheerleadingu [online]. 21.11.2016 [cit. 2016-11-21]. Dostupné z: <http://www.cach.cz/index.php/cheerleading/co-je-cheerleading>
18. Co je Cheerleading. Eagles cheerleaders. [online]. 21.11.2016 [cit. 2016-11-21]. Dostupné z: <http://www.eaglescheerleaders.cz/co-je-cheerleading>
19. Co je Cheerleading. Fighters Cheerleaders. [online]. 21.11.2016 [cit. 2016-11-21]. Dostupné z: <http://www.fighterscheer.cz/index.php/o-cheerleadingu/co-je-cheerleading>
20. Co je Street dance. A-STYL Liberec. [online]. 4.12.2016 [cit. 2016-12-4]. Dostupné z: <http://www.astyl.cz/street-dance-liberec/co-je-street-dance>
21. Dějiny cheerleadingu. Basta cheerleaders. [online]. 21.11.2016 [cit. 2016-11-21]. Dostupné z: <http://bastacheerleaders.webnode.cz/dejiny-cheerleadingu/>
22. Disco dance. Easy dance 2000. [online]. 4.12.2016 [cit. 2016-12-4]. Dostupné z: <http://www.easydance2000.cz/tanecni-styly/36-tanecni-styly/116-disco-dance>
23. Doping. [online]. 19.2.2017 [cit. 2017-2-19]. Dostupné z: http://www.antidoping.cz/documents/doping_unesco.pdf
24. Historie cheerleadingu. Fighters Cheerleaders. [online]. 21.11.2016 [cit. 2016-11-21]. Dostupné z: <http://www.fighterscheer.cz/index.php/o-cheerleadingu/historie-cheerleadingu>
25. Historie Hip hopu. Hiphoper.cz [online]. 4.12.2016 [cit. 2016-12-4]. Dostupné z: <http://www.hiphoper.cz/historie-hip-hopu/>

26. History of cheerleading. International heer Union. [online]. 22.11.2016 [cit. 2016-11-22]. Dostupné z: <http://cheerunion.org/history/cheerleading/>
27. Cheerleading v ČR. Česká asociace cheerleaders. [online]. 21.11.2016 [cit. 2016-11-21]. Dostupné z: <http://www.cach.cz/index.php/cheerleading/historie-cheerleadingu-v-cr>
28. Jazz dance. NO FEET. [online]. 4.12.2016 [cit. 2016-12-4]. Dostupné z: <http://www.nofeet.cz/jazz-dance/>
29. Kontakt. JNS All Stars. [online]. 16.4.2017 [cit. 2017-4-16]. Dostupné z: <http://jns-cheerleaders.cz/contact/>
30. Kontakty. Eagles cheerleaders. [online]. 16.4.2017 [cit. 2017-4-16]. Dostupné z: <http://www.eaglescheerleaders.cz/kontakty>
31. Level Book ČACH 2015/2016. Česká asociace cheerleaders. [online]. 29.11.2016 [cit. 2016-11-29]. Dostupné z: http://www.cach.cz/images/CZCN16/PRAVIDLA_LevelBook_CACH_2015-16.pdf
32. Počátky v USA. Česká asociace cheerleaders. [online]. 21.11.2016 [cit. 2016-11-21]. Dostupné z: <http://www.cach.cz/index.php/cheerleading/historie-cheerleadingu-v-usa>
33. Pozice ve stuntech. Fighters Cheerleaders. [online]. 7.1.2017 [cit. 2017-1-7]. Dostupné z: <http://www.fighterscheer.cz/index.php/o-cheerleadingu/pozice-ve-stuntech>

34. Pravidla pro Mistrovství cheerleadingu ČR 2016 V Praze. Česká asociace cheerleaders. [online]. 11.1.2017 [cit. 2017-1-11]. Dostupné z: http://www.cach.cz/images/CZCN16/PRAVIDLA_MCR_2016.pdf
35. Sportovní akrobacie. Teorie tělesné výchovy a sportu. [online]. 5.12.2016 [cit. 2016-12-5]. Dostupné z: <http://telesna-vychova.studentske.eu/2008/03/3sportovn-akrobacie.html>
36. Vše o cheerleadingu. Sport central. [online]. 21.11.2016 [cit. 2016-11-21]. Dostupné z: <http://www.sportcentral.cz/magazin/vse-o-cheerleadingu>

8 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 - Dotazník

Příloha 2 - Záznamový arch čárkovací metody

Příloha 3 – Rozhovor s trenérkou JNS Minibirds

Příloha 1 – Dotazník

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

Vážený rodiče,

Žádám Vás o vyplnění dotazníku, který se týká cheerleadingového tréninku Vašich dětí. Jeho vyplněním a odevzdáním mi pomůžete ke zpracování mé bakalářské práce „Trénink sportovního cheerleadingu dětí a prevence úrazů od předškolního věku po mladší školní věk“.

Veškeré údaje jsou anonymní a budou použity pouze pro účely mé práce.

Děkuji za spolupráci,

Lenka Vavřínová

- I. Jak dlouho dělá vaše dítě cheerleading?**

- II. Proč jste se rozhodl/a, že Vaše dítě bude dělat právě tento sport?**

- III. Proč jste se rozhodl/a, že Vaše dítě bude navštěvovat tento tým?**

- IV. Jste spokojen/a s výsledky Vašeho dítěte, nebo byste očekával/a něco jiného?**
 - a) Výsledky, které mohu vidět, jsem předem očekával/a
 - b) V momentální výsledek jsem ani nedoufal/a a jsem nadmíru spokojen/a
 - c) Očekával/a jsem lepší výsledek a doufám, že se časem dostaví
 - d) Nejsem s výsledkem spokojen/a, očekával/a jsem něco jiného
Prosím uveďte, co jste od sportu očekával/a:

- V. Jste spokojeni s trenérem Vašeho dítěte?**
 - a) Ano jsem. Případně uveďte důvody proč:

 - b) Ne, nejsem. Případně uveďte důvody proč:

VI. Byl/a jste někdy na tréninku Vašeho dítěte?

a) Ano, byl/a jsem na tréninku přítomen/přítomna
Proč ano?

b) Ne, nebyl/a jsem na tréninku přítomen/přítomna
Proč ne?

Víte, jak trénink probíhá a co na něm dítě dělá?

- I když jsem nebyl/a na tréninku, přibližně vím, co je jeho náplní a jak se moje dítě k této aktivitě staví
- Ne, nevím, jak tréninky probíhají, ale začnu se o to zajímat
- Ne, nevím, jak tréninky probíhají a ani mě to nezajímá

VII. Dělá Vaše dítě něco pro jeho individuální zlepšení v cheerleadingu? (protahování, zlepšování stability, další příbuzný sport, či tanec,...)

**VIII. Mělo Vaše dítě v tomto sportu nějaké zranění? (Např.: zlomenina,...)
Uveďte:**

Příloha 2 - Záznamový arch

Datum:		Tým:	
	Počet povedených pokusů	Počet nepovedených pokusů	Důvody nesprávného provedení
Cviky na rozvoj flexibility			
Cviky na rozvoj pohybových schopností			
Protahovací cviky			
Rovnovážné cviky			
Taneční prvky			
Skoky			

Stunty			
Pyramidy			
Akrobatické prvky			
Pokřik			

Zdroj: vlastní

Příloha 3 - Rozhovor s trenérkou JNS Minibirds

Jaké je Vaše vzdělání, či licence k trénování cheerleadingu?

„Vzdělávala jsem se na soukromých trenérských schůzkách a absolvovala jsem trenérskou licenci C „

Ve kterém roce jste získala onu trenérskou licenci?

„Asi v roce 2011.“

Jak dlouho děláte (nebo jste dělala) cheerleading?

„Cheerleading dělám od roku 2003.“

Jak dlouho trénujete Váš tým?

„Dva roky jsem trénovala juniory a teď trénuji minnies tři roky.“

Proč jste se rozhodla trénovat místo juniorů mladší děti?

„Protože bývalá trenérka od minies odcházela na mateřskou dovolenou, a protože bylo mých juniorů málo, spojovali se s jinou skupinou. Najednou nás bylo asi pět trenérů na jednu věkovou skupinu a bylo jasné, že někdo z nás bude muset odejít. Mě vedení nabídlo, že bych mohla vést tým minies a měla bych k sobě asistentku. Nechtělo se mi opouštět současné děti a svůj zajatý způsob trénování, ale nakonec jsem se nechala přemluvit a začala jsem trénovat minies.“

Myslíte si, že Vás tato práce stále naplňuje, nebo už byste uvítali nějakou změnu?

„Ne, mě naplňuje pořád.“

Co Vás vedlo k trénování malých dětí?

„Malé děti jsou naše budoucnost. Já osobně považuji za důležité formování dovedností už od útlého věku. Je důležité získat si sportovní základy, jako je zpevnění, balanc a podobně. Také je důležité naučit se být součástí kolektivu, umět spolupracovat, respektovat ostatní atd. A samozřejmě mám také ráda děti.“

Jak zajišťujete prevenci úrazů a jak se snažíte předcházet vzniku úrazů?

„Snažím se děti upozorňovat na případná zranění, a proto jim dávám nezbytné zákazy. Také vynechávám určité prvky, které jsou nevhodné pro předškolní věk (například akrobacii přes hlavu) a jiné nebezpečné prvky. Souvisí s tím i důležitý fakt, aby sportovec nešel přes své fyzické a psychické možnosti.“

Co přesně myslíte tou akrobacií přes hlavu?

„Kotrmelce (především vzad), hvězdy, rondáty, přemety, stojky a jiné podobné prvky.“

Jak byste stručně popsala obsah Vašeho tréninku?

„Nejdříve je rozběhnání a rozevčicka, potom trénink základních prvků cheerleadingu, hra na odreagování, cviky na zpěvňování těla a tanec. Nakonec povídání na závěr tréninku kvůli zklidnění a komunikaci mezi dětmi.“

Jak byste stručně zhodnotila kvalitu svojí trenérské činnosti?

„Snažím se rozvíjet děti jak po stránce fyzické tak i po psychické. Děti by si tedy měly uvědomit, že jsou součástí větší skupiny a měly by umět být kamarádky. Snažím se je naučit nést zodpovědnost a brát jako samozřejmost pomoc ostatním a vzájemné neublížování si. Děti

se učí mít rád pohyb a ne jen chtít sedět doma u televize, což se mi snad daří dle kladných ohlasů od rodičů.“

Jak zajišťujete spolupráci mezi Vámi a rodiči dětí?

„Komunikací před a po tréninku, e-maily, SMSkami, voláním a přes Facebook.“

Existuje úzká spolupráce s některým z rodičů dětí ve vašem týmu? Jaká? (např. finanční...)

„Ano, Lenka nám moc pomáhá a zařizuje sponzorství pro ČACH.“

9 SEZNAM GRAFŮ

1. graf: Ohodnocení struktury tréninků týmů Mini Eagles a JNS Minibirds
2. graf: Ohodnocení struktury tréninků týmů Tiny Eagles a JNS Cutiebirds
3. graf: Trénink cheerleadingu dětí týmu JNS Minibirds
4. graf: Trénink cheerleadingu dětí týmu Mini Eagles
5. graf: Výběr cheereadingu jako sportu pro děti z týmu JNS Minibirds
6. graf: Výběr cheereadingu jako sportu pro děti z týmu Mini Eagles
7. graf: Rozhodnutí pro tým JNS Minibirds
8. graf: Rozhodnutí pro tým Mini Eagles
9. graf: Zhodnocení výsledků dětí v týmu JNS Minibirds
10. graf: Zhodnocení výsledků dětí v týmu Mini Eagles
11. graf: Hodnocení trenéra týmu JNS Minibirds
12. graf: Hodnocení trenéra týmu Mini Eagles
13. graf: Počet rodičů, kteří navštívili tréninky JNS Minibirds
14. graf: Počet rodičů, kteří navštívili tréninky Mini Eagles
15. graf: Zlepšování v cheerleadingu pomocí dalších aktivit v týmu JNS Minibirds
16. graf: Zlepšování v cheerleadingu pomocí dalších aktivit v týmu Mini Eagles
17. graf: Zjišťování úrazů při trénincích JNS Minibirds
18. graf: Zjišťování úrazů při trénincích Mini Eagles
19. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 1. otázku
20. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 2. otázku
21. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 3. otázku
22. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 4. otázku
23. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 5. otázku
24. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 6. otázku
25. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 7. otázku
26. graf: Přehled odpovědí od obou týmů na 8. otázku
27. graf: Přehled výsledků čárkovací metody tréninků Mini cheerleaders
28. graf: Flexibilní cviky
29. graf: Pohybové schopnosti
30. graf: Protahovací cviky
31. graf: Rovnovážné cviky
32. graf: Taneční prvky

33. graf: Skoky

34. graf: Stunty

35. graf: Pyramidy

36. graf: Akrobatické prvky

37. graf: Pokřik